

## ～カリウムって何？～

カリウムとはミネラルの1つで、体内にある最も量が多いミネラルとして知られています。カリウムはナトリウムと作用することで様々な働きや効果があり、私たちの体に欠かせません。

カリウムには、体内に残ってしまった余分なナトリウムを排出する作用があり、血圧を下げる効果が期待できます。また、ナトリウムと共に作用することで、むくみ改善や心臓機能・筋肉機能の調節の効果も期待できます。日常生活の中で上手に取り入れていきましょう！

### カリウムの上手な摂り方

カリウムは動物性食品や植物性食品に豊富に含まれています。

主食・主菜・副菜・乳製品・果物・海藻類など、色々な食品群を

バランス良くとることで、上手にカリウムを食生活に取り入れることができます。



★カリウムはナトリウムの排泄を促す働きがあるので塩分のある味噌汁にはカリウムが豊富に含まれている野菜をたくさん入れましょう。



### カリウムを多く含む食品

カリウムは水に溶けやすいため、生のままで食べるのがおすすめです。加熱調理が必要な食品は、調理方法の工夫（例：レンジ加熱、蒸しなど）、煮汁ごと飲むスープなどにするとより効率的に摂取できます。また、自炊をしない方でも、野菜ジュースやトマトジュースで手軽にカリウムを摂取することはできますので、ぜひ取り入れてみて下さい。



ほうれん草  
690mg



バナナ  
360mg



里芋  
660mg



昆布  
8200mg



さわら  
610mg



鶏ささみ  
440mg

### ※要注意！！！！

#### ●腎機能が落ちている方

カリウムは尿に排泄されます。腎機能が落ちている方は、カリウムが排泄されにくくなり、高カリウム血症となる場合があります。高カリウム血症になると心臓への負担が大きくなるため、生活習慣病や腎疾患を治療中の方は、かかりつけ医や管理栄養士に相談しましょう。

