



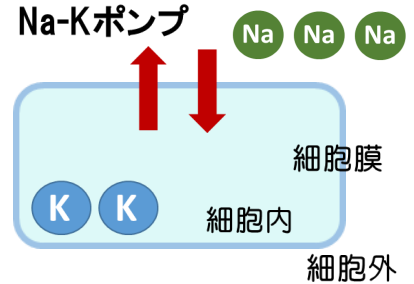
# えいようだより 2月号

第67号  
発行 平成30年  
県立総合病院  
栄養管理室

## カリウムが高血圧を予防する！！栄養素「カリウム」について知ろう！

体内のカリウム(K)の98%は細胞内液に、ナトリウム(Na)の多くは細胞外液に含まれており、細胞の活動にはカリウムとナトリウムのバランスが重要になります。

そこで細胞膜にはカリウムとナトリウムを常に適正な濃度に保つポンプ機能が備わっており、生命活動を維持しているのです。



カリウムは健康な人で欠乏することはまずありませんが、生活習慣病(高血圧)予防の観点からは不足しがちと言えます。

食塩の過剰摂取が高血圧と関係していることはよく知られていますが、**減塩と共にカリウムを積極的にとることも高血圧の予防に有効**です。

### どのくらいとればいいの？

目安量として、一日に成人男性で2500mg、成人女性で2000mg摂取することが推奨されています。

### どんなものに多く含まれているの？

生野菜、生果物、芋類、豆類、海藻など様々なものに含まれています。

例) ※100g中

トマト	210mg	バナナ	360mg	さつま芋	480mg
大豆(ゆで)	570mg	わかめ	730mg		



※腎機能が低下している患者さんでカリウムの排泄能力が低下している場合はカリウムを制限する必要があります。主治医、管理栄養士に相談してください。

## 今月のレシピ ~ポークビーンズ~

### 材料(1人分)

豚ひき肉	5g
油	2g
ゆで大豆	20g
玉ねぎ	20g
人参	10g
トマト缶(カットタイプ)	30g

≪ 調味料 ≫

砂糖	1g
コンソメ	0.6g
ケチャップ	5g
食塩	0.2g

カリウムが多く含まれている大豆と**トマト**を使った一品をご紹介します♪

※カリウムは水溶性ですので、煮た煮汁ごと頂くと栄養を丸ごと摂取出来ます！

### ≪作り方≫

- ① たまねぎと人参を1cm角に切る。
- ② 油をひいたフライパンで、豚ひき肉を炒める。
- ③ ②に①の玉ねぎ、人参を加え、さらに炒める。  
続いてゆで大豆、トマト缶を加え、砂糖、コンソメ、ケチャップで味をつけ、煮る。
- ③ 具材に火が通ったら、塩を加えて味を整える。



1人分 エネルギー：93kcal 蛋白質：4.8g 脂質：4.7g 炭水化物8.6g 塩分：0.9g カリウム：285mg

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★