



栄養素のはなし～カリウム編～

前回、「高血圧の食事療法」のコラムで紹介したカリウム。
今回はカリウムについてもう少し詳しいお話をしたいと思います。



カリウムの主な役割

カリウムは私達の体内でナトリウムとバランスをとり合う関係にあり、
ナトリウムを過剰に摂りすぎた場合、これを排出する作用があります。
ナトリウムの過剰摂取は高血圧の大きな原因の1つですので、カリウムを
しっかり摂ることは高血圧予防につながります。



カリウムは他にも、細胞内の水分量を適切に維持したり、神経の伝達や筋肉の収縮調整に関与
しています。

カリウムを多く含む食品

カリウムは多くの食品に含まれているため、通常の食生活をしていれば不足の心配はほとんどあ
りません。特に野菜・果物・いも類・大豆製品・海藻類などに特に多く含まれています。



ほうれん草



里芋



じゃがいも



納豆



アボカド



バナナ



キウイ

摂り方のポイント

カリウムは水に溶けやすい



カリウムは水に溶けやすい性質があるため、野
菜などは手早く洗い、必要以上に水にさらさな
いようにしましょう。

加熱調理では特に茹でることで水中へ溶け出
してしまうため、蒸したり電子レンジを利用す
ることでカリウムの損失が少なくなります。

かぼちゃやいも類は茹でても損失が少ないた
め、煮物などを作る時はこういった食材を選ぶ
と良いでしょう。

納豆や生の果物はカリウムを効率よく摂取す
ることができるためおすすめです。

汁物は具たくさんに



汁物をとるとどうしても塩分摂取量が多くな
りがちですが、具たくさんにすることで野菜を
たくさん摂ることができ、汁中に溶け出したカ
リウムもあわせて摂ることができるためおす
すすめです。

缶詰やジュースに注意



缶詰やジュースは加工の段階でカリウムが失
われてしまい、さらに糖分が添加されているも
のが多いため注意が必要です。

※腎機能が低下している方はカリウムを控える必要がある場合もあるため、注意が必要です。

医師に相談し、指示を守りましょう。

