

Stop!ざ・メタボNo.43 高血圧はカリウムで予防

メタボリックシンドロームの診断基準のひとつ「高血圧」は、上(収縮期血圧)が130mmHg以上、下(拡張期血圧)が85mmHg以上です。国民の3人に1人が高血圧症との調査結果もあり、国民病ともいわれています。

高血圧予防には塩分の取りすぎに注意することが大事ですが、体内の余分な塩分を排泄する作用があるカリウムをしっかりとることも効果的です。カリウムをたくさん含む野菜や果物を積極的に取りましょう。しかし、カリウムの取りすぎには注意しましょう。果物にはカリウムがたくさん含まれていますが、糖分も多く、たくさん取れば、血糖値が上がってしまいます。また腎臓に障害がある場合は、取りすぎではいけないので、医師にご相談ください。バランスよく取ることが大切です。

※カリウムを多く含む食品…昆布・のり・ひじきなど海藻類・ほうれん草・ブロッコリー・じゃがいも・アボガド・バナナ・キウイフルーツ

