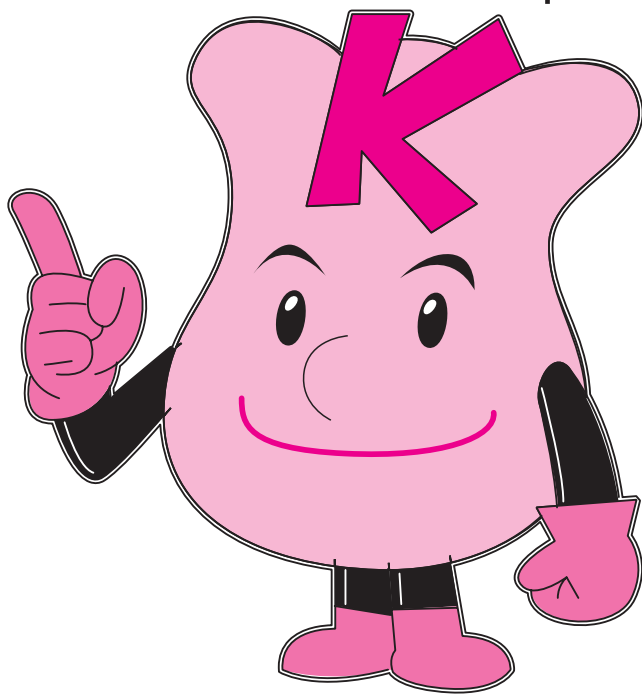


# 高血圧予防にカリウム

20歳以上の国民の二人に一人は高血圧と言われ、日本人の**高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎ**です。若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えており、**飲酒、運動不足も高血圧の原因**です。高血圧は日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因といえます。

**高血圧の改善には、カリウムの摂取が効果的**といわれています。カリウムには、高血圧の原因となるナトリウムを体外へ排泄する作用があり、塩分のとりすぎが原因となる高血圧の予防や治療に効果が期待できます。**カリウムの摂取目標量は、20代から50代の男性3000mg/日以上、女性2600mg/日以上**です。**野菜や果物、イモ類、大豆、豆類、海藻類**にも多く含まれているので、毎日の食事に積極的に取り入れ、カリウムを効率よくとりましょう。

カリウムは、一般的に生鮮食品に多く、加工食品などには少なく、調理の際に煮たり、茹でたりすると、水に溶け出してしまうため、さっと水洗いして食べる生野菜サラダや、生の果物を食べると効率よくカリウムがとれます。煮汁ごと溶け出したカリウムがとれる具だくさんの野菜スープなどもおすすめです。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。