

食育セミナーNo.54 実りの秋! 旬の食材で高血圧予防

実りの秋です。旬の食材を食べて高血圧の予防をしましょう。

高血圧予防に効果的な食材をご紹介します。

- ◆大豆……タンパク質、食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄分
血中コレステロールや中性脂肪を下げるはたらきがあります。
- ◆魚……タンパク質、DHA、IPA、タウリン
さんまやいわし、あじ、さばなどの青背魚にはDHA、IPAを豊富に含んでいます。
- ◆きのこ……ビタミンD、ビタミンB₂、食物繊維
低カロリーで免疫力を高める働きがあります。
- ◆野菜類……ビタミン類、ミネラル類
カラフルな野菜には抗酸化作用のある成分が含まれています。
- ◆果物類……ビタミン類、ミネラル類
抗酸化栄養素と食物繊維を含みます。1日200g(りんご1/2個)が目安です。
- ◆プルーン……カリウム、鉄分、ビタミンA、食物繊維、ポリフェノール類
カリウムが豊富です。鉄分は貧血予防にも役立ちます。

