

適塩生活のすすめ (第13号)

県南ふくし会
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

～増やすべき栄養素の働きとおすすめの食材～

第12号ではDASH食において増やす食材と減らす食材についてお伝えしました。
今号では、中でも特に重要な栄養素について解説します。

○カリウム○

細胞の浸透圧維持のほか、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿中への排泄を促進して、
血圧を下げる効果があります。*腎臓の機能が低下している場合は注意が必要。
水に溶けやすい性質があるため、加熱の際は煮汁ごと食べるスープがおすすめ。

カリウムを多く含む食品



○食物繊維○

人の消化酵素では消化することができない食物繊維は、腸内の余分な糖質や脂質を体外に排泄する作用があるだけでなく、腸内にあるナトリウム(食塩)を包み込み、排泄を促すことにより血圧の上昇を抑制する作用もあります。

食物繊維には不溶性と水溶性がありますが、特に水溶性の食物繊維に血圧上昇を抑制する効果があります。

食物繊維を多く含む食品

