

奈良 養生訓

Vol. 58

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。

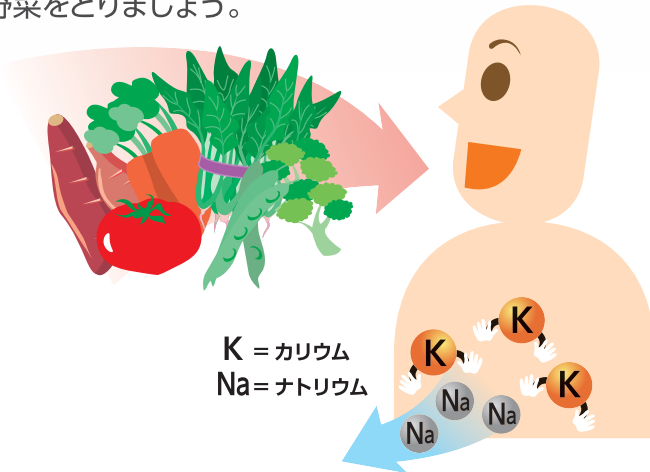


野菜をたくさん とって減塩食生活!

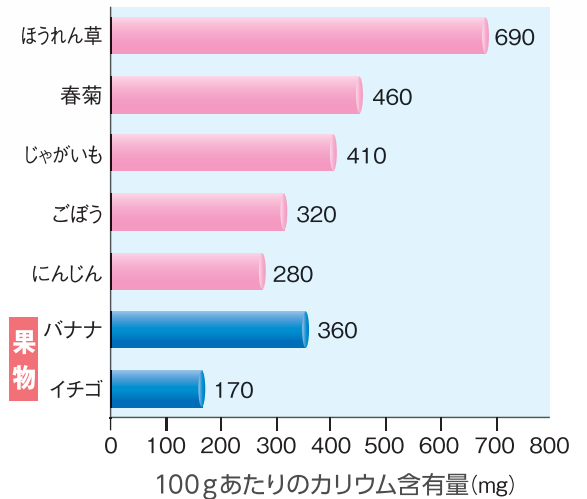
野菜が体にいいことはよく知られていますが、野菜をとることが減塩につながることをご存知ですか。健康寿命日本一の長野県は塩分摂取量が全国で2番目に多いですが、野菜摂取量は全国一多いです。健康寿命日本一の要因の一つは「野菜」にあると言われています。一方、奈良県の野菜摂取量は全国で2番目に少ないです。野菜をたくさん食べることから減塩を始めましょう!

野菜をとるとなぜ減塩に?

野菜にはカリウムが豊富に含まれています。カリウムには、体内の余分な塩(ナトリウム)を尿中へ排泄させる働きがあります。塩を摂り過ぎないように気をつけるとともに、塩の排泄を促進する働きを持つカリウムを多く含む野菜をとりましょう。



カリウムが多い食品



(五訂食品成分表より)

おすすめ!減塩お味噌汁

カリウムたっぷりの野菜やキノコの入った減塩お味噌汁をどうぞ!

煮ることで野菜やきのこがたっぷりとれます。

野菜のうまみが塩分のかわりになります。

塩分は汁に含まれています。具が多いことで汁が少なくなります。

お味噌汁は1日1杯まで

専門家のアドバイス



奈良女子大学 教授
食医化学教室 医学博士

さとる
松田 覚さん

塩(ナトリウム)もカリウムも、体のさまざまな機能を整える働きがあるミネラルの一種で、健康を維持するためにはそれぞれをバランス良く摂る必要があります。塩を摂り過ぎることでそのバランスが崩れると健康を損ねることになります。カリウムの摂取量を増やすには左記のお味噌汁の他、手軽に食べられる果物もお勧めです。ただし、腎臓病や心臓病等でカリウム摂取制限のある方には注意が必要です。医師にご相談ください。