

～ 高血圧を予防するカリウム ～

カリウム(K⁺)は、身体の細胞内に主に存在していて、代謝を調節している無機質のひとつです。



カリウムは、ナトリウムの排泄を促して血圧を下げる作用があるので、生活習慣病を予防するためには、減塩と合わせてカリウムを積極的に摂取することが大切です。

体内での主な働きは

① 細胞機能の維持

体の細胞内にカリウムが、細胞外にナトリウムが多く含まれています。

カリウムは、ナトリウムとバランスをとりながら、浸透圧を正常に維持し水分の移動と栄養素の移動に関与しています。

② 酸・塩基平衡を維持する作用

③ 神経や筋肉との関わり

神経伝達や筋肉の収縮と弛緩を正常に保つ役割を担っています。

どれくらい摂ればいいのか？

目安量:平衡を維持する量をもとに設定した量

目標量:生活習慣病(高血圧)予防の目的で設定した量

「日本人の食事摂取基準 2015 より」

カリウムの摂取基準(1日あたり)		
	成人男性	成人女性
目安量	2500mg	2000mg
目標量	3000mg 以上	2600mg 以上

どんな食べ物に含まれる？

魚や豆、芋類、海藻やきのこ、果物など、様々な食品に含まれています。主食と主菜と副菜を基本にしたバランス良い食事で補給しましょう。



色々な食品中のカリウム含有量

食品名	含有量	食品名	含有量
サワラ 一切れ(60g)	294mg	ひじき(乾) 1食分(3g)	192mg
カツオ(春獲り)刺身5切れ	344mg	エリンギ 1本(40g)	136mg
納豆 1パック(50g)	330mg	バナナ 1本(100g)	360mg
じゃがいも 1個(110g)	451mg	りんご 1/2個(100g)	120mg
さといも 1個(50g)	320mg	干し柿 1個(30g)	201mg

「標準食品成分表より作表」

※調理損失に注意:カリウムは、茹でたり塩もみなどの細胞壁を壊す調理をすると、食品から流出します。

不足すると…

日常では不足することはありません。ですが、下痢や多量の発汗、利尿剤の服用などの際には欠乏することがあります。

摂りすぎると…

正常では、必要量を上回って摂取しても腎臓から尿中に排泄されるため、過剰になる心配はありません。ただし、腎臓の機能が低下している人は、高カリウム血症を引き起こすことがあります。その場合は 1500mg/日程度に控えることをお勧めします。

担当:病院協議会