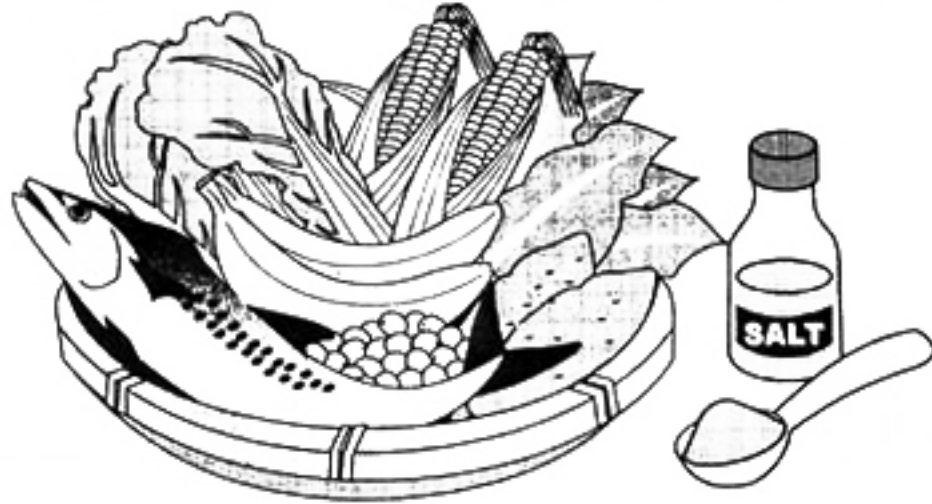


# カリウム ナトリウム



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

## カリウムとナトリウムの話

カリウムとナトリウムは  
ミネラルの一種で、生命活動を  
維持する上で重要な成分です。

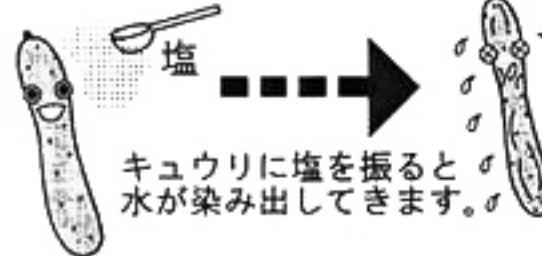


お互いのバランスが大切で、このバランスが乱れると  
高血圧などの症状を引き起こします。  
近年では、ナトリウム(塩分)の過剰摂取により、この  
バランスが乱れがちになっています。

### 働き・1 血圧を調節する

キュウリを例にして  
考えてみましょう!

これは塩によって  
キュウリの細胞の内側よりも  
外側の浸透圧が高くなり、  
キュウリの内側から水が  
染み出したのです。



キュウリに塩を振ると  
水が染み出てきます。

人間の体も  
同様です。

# 人間のカラダは...

**ナトリウム** (塩分)を多く摂りすぎると、細胞内から水分が血液中に染み出し、血液量が増加します。

血液量が増えると、血液を送り出す圧力が高まり、血圧が上昇すると考えられています。

これが高血圧の原因の一つとされています。



**カリウム** は、血液中の余分な水分とナトリウムを尿として体外に出す効果があり、その結果、血圧が下がります。

このようにカリウムとナトリウムは細胞内の水分バランスを保ちながら、血圧を調整しています。

## 働き・2 筋肉や心筋の収縮

カリウムとナトリウムのバランスが崩れると、筋肉がスムーズに動かなくなり、足がつるなどの症状が現れます。

## 働き・3 神経の刺激伝達

ナトリウムが細胞内に移動したり、カリウムが細胞外に移動することで電気が発生し、神経伝達が生じます。



# カリウム

現代人の塩分の多い食生活では、カリウムは不足がちです。



ストレス、慢性的な下痢、利尿剤の長期利用、コーヒー、アルコール、甘い物によっても失われます。

### カリウムが不足すると...

#### ■低血糖、不整脈、だるい

なんとなくだるくなったり、むくみ、便秘のほかに、低血糖症や心臓での不整脈を引き起こすことがあります。

#### ■知覚鈍化

知覚が鈍くなるため、反射、反応が鈍くなることがあります。

#### ■夏バテ

夏バテは、大量の汗によりカリウムが汗といっしょに失われて起こる、低カリウム血症が原因といわれています。

#### ■調理によって失われやすい

カリウムの煮物料理での損失率は30%といわれています。料理では煮汁も一緒に食べられるメニューにしましょう。

### カリウムの摂取ポイント



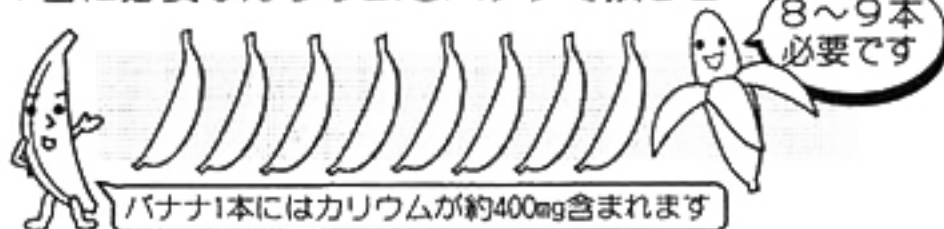
カボチャは茹でてでもカリウムが失われません!





高血圧の予防のために  
1日に3,500mg  
摂ることが望ましいです。

バナナはカリウムが豊富なことで知られていますが、  
1日に必要なカリウムをバナナで摂ると...



しかし、毎食バナナを食べるのでは  
糖分が多くなり、栄養も偏ってしまいます。  
色々な食材からカリウムを摂取しましょう。

(カリウム400mg)

● バナナ1本分と同じ量の食材 ●

■ほうれん草の  
おひたし80g



■切り干し大根  
(乾燥) 13g



■トマト 1個190g



■サツマイモ  
(蒸したもの) 80g



■木綿豆腐 1丁290g



### ■腎機能障害の方は過剰摂取に注意

腎不全の人や血液透析を受けている人は、排泄機能が十分に働かないため、カリウムがどんどん体内に溜まってしまい、高カリウム血症を招いてしまいます。



# ナトリウム

人間が必要とするナトリウムの多くは  
食塩という形で体内に取り込まれます。

ナトリウム(塩分)は、過剰摂取の問題で  
悪いものと思われがちですが、  
生命維持に非常に大切なものです。



ナトリウムは、普通に食事をしていれば不足することはありません。

しかし、高温多湿の所で激しい運動や作業をして、多量の汗をかいた時、水分だけを補給すると血液中の塩分濃度が低下し、ナトリウム不足が原因で熱性けいれんを起こします。

熱性けいれんは、筋肉の痛みやけいれんを起こします。  
汗からは水と同時に塩分も失われるので水と食塩を含んだ水分(スポーツドリンクなど)をこまめに補給しましょう。

軽い熱性けいれんの場合は、  
スポーツドリンクなどを補給  
すれば、すみやかに回復します。



## 摂取目安量

健康な日常生活を営むために

男性1日10g以下  
女性1日8g以下 にしましょう。

食塩の摂り過ぎは、高血圧症や、胃がんなど、多くの生活習慣病をまねくおそれがあります。

食塩1gと  
同じ塩分量



しょうゆ(濃口)7g  
小さじ1杯強



みそ(淡色辛)8.4g  
大さじ1/2杯弱



## おいしく減塩するコツ

香辛料、香味野菜、酸味などを積極的に取り入れましょう

### ■香辛料を利用しよう!

カレー粉・こしょう・からしなどの香辛料を使うと少ない塩分でもおいしく食べられます。

### ■香味野菜の味でアクセント!

三つ葉・しそ・しょうが・にんにくなどの香味野菜を利用しましょう。

### ■酸味を利用して!

ユズ・レモン・スタチなどの酸味や酢を使うと薄味でもおいしく食べられます。

### ■和え物に、ごまやピーナッツを使う

ごま・ピーナッツで和えると、香ばしさが出て少ない塩味で食べられます。



ケチャップ<sup>30g</sup>  
小さじ5杯

マヨネーズ  
(全卵型)56g  
大さじ4杯

余分な塩分を体外に排出して

## カリウムとナトリウムの バランスを正すアルギン酸



アルギン酸とは食物繊維の1つで、昆布やワカメなどの海藻類に多く含まれる、ねばねばした成分です。

## 働き

アルギン酸は、胃にたどり着くと、胃酸の働きでカリウムを切り離します。そして小腸に着くと、今度はナトリウムと結合して、そのまま便の中に排泄されます。

カリウムを体内に残し、ナトリウムを体外に排泄させる、アルギン酸は、血圧の調整には欠かせない食物繊維なのです。

ほかにも、血中コレステロールの低下、血糖値の上昇を抑える、便秘を予防するといった働きが期待できます。

## 味噌汁の具にGood!

昆布・わかめ・ひじき・もずく・めかぶ<sup>etc</sup>

みそ汁は塩分を多く含むので、血圧のためには、あまり飲まない方がよいといわれています。しかし、アルギン酸を含む海藻を具にすれば、高血圧の心配を軽減できるでしょう。

