

けんこみ 便り

Vol.28
2024年5月発行

今月の栄養素

「カリウム」

カリウムのはたらき

細胞内に多く含まれるミネラルの一種。細胞の浸透圧を維持して、細胞の機能を調整するはたらきがあります。

体外に
ナトリウム
を排出する筋肉の収縮や
神経の伝達を
サポート体液のpH
バランスを
保つ

カリウムが多く含まれる食品

カリウムは広く食品に含まれますが、主に野菜・果物・海藻などに豊富に含まれています。



野菜類



果物類



海藻類



いも類



豆類

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は蒸し料理や電子レンジを使用すると効率よくカリウムを摂取できますよ♪





血圧対策 生活編



血圧が上がる要因は

①塩分の過剰摂取②肥満③飲酒④運動不足⑤遺伝など！

高血圧になると血管や腎臓がダメージを受け、生活習慣病にも…！
生活習慣の改善は血圧を下げるきっかけに繋がります！

運動と血圧の関係

有酸素運動の降圧効果は多くの研究で認められています



定期的に運動を行う

毎日30分以上or1回10分以上の運動を合計して
1日40分以上行うのが理想です◎



運動強度にも注意

「ややきつい」と感じる程度で行うのがベスト！



運動習慣の無い人は無理のない範囲で始めてみましょう♪
階段を使ったり日常生活の中で体を慣らしておく◎

まずはウォーキングや
ステップ運動！



お酒と血圧の関係

少量の飲酒でも高血圧発症のリスクが上がります！



お酒を減らすためのポイント



休肝日をつくる

飲まない曜日や日にちを決める、飲めない状況を作る



お酒以外でお腹を膨らませる

先に枝豆などおつまみを食べたり、水を飲む



先に食べることで
アルコールの
吸収が遅くなる！



ゆっくりお酒を飲む

小さいコップで飲んだり、一口飲んだらコップを置く



飲むお酒を変える

ノンアルコールにする、アルコール度数を下げる、サイズを変える





血圧対策 食事編

味が薄く美味しくない料理になると、減塩を諦めていませんか！？
減塩は塩を減らすだけではありません！！
見えない塩分に気を付け、美味しく減塩しましょう。

簡単な減塩方法



舌で感じる以上に塩分が多い食品

練り製品、加工肉、漬物などは塩分を感じづらいため量に注意！



塩分0.6g



塩分0.4g



(30g)
塩分0.9g

献立にはメリハリをつけよう

全部薄味は物足りないため、

1品しっかりと味付けをし、
他を薄味にすることで満足感UP！



塩分が多いメニューが
被らないように！



味付けは最後に！

舌は食材の表面についた味に反応するため、中が薄味でも表面に味が付いていれば美味しいと感ずみます！

<煮物>

出汁だけで煮て、最後に味付け



<照り焼き・焼き物>

下味無しで焼き、仕上げにタレや味噌を塗るor絡める



薄味お助け調味料

うま味調味料
だし



柑橘類
お酢



塩分が少ない
調味料



香味野菜

にんにく、生薑、
大葉、パクチー



香ばしい食品

ゴマ、海苔、
かつお節



香辛料などの辛味



濃い味を続けていると塩味を感じにくくなる？

濃い味 負のスパイラル

濃い味が好き

さらに塩味を感じにくくなる

塩味を感じにくくなる

より濃い味が好きになる

薄味に慣れるからだ作り

減塩を1週間~10日行うことで、薄味に慣れると言われてます。また外食メインの方は味が濃いものが多いので、メニューをよく確認してみましょう！

減塩頑張りましょう！

続けられる減塩を一緒に考えます。けんこまにお気軽にご相談ください！





今月のおすすめレシピ



もやしつくね



けんこみ健康栄養士おすすめ
体脂肪対策レシピ



もやしつくね



豆腐ともやしの
節約レシピ！
ヘルシーでふわふわ♪

踊場駅前店 よだ が担当しました！