

# カリウムを意識した食生活を！

## ●カリウムのはたらき

新鮮な野菜や果物からカリウムを摂ると、ナトリウムが排泄され、血圧を効果的に下げることができます。

## ●カリウムが含まれる食材

### 野菜

- ・ほうれん草
- ・大根
- ・にんじん
- ・小松菜

等

### 果物

- ・バナナ
- ・メロン
- ・柿
- ・キウイ

等

### 豆類

- ・納豆
- ・大豆
- ・あずき

等

### 芋類

- ・じゃがいも
- ・長芋
- ・里芋
- ・さつまいも

等

### 海藻類

- ・ひじき
- ・わかめ
- ・昆布

等

※血糖値の高い方は、野菜・豆類・海藻類からカリウムを摂取しましょう。

## ●カリウムを上手に取り入れよう！

いつもの料理にカリウムを含む食材をプラスしてみよう！



みそ汁



大根



にんじん



野菜たっぷり  
みそ汁



冷奴



めかぶ



めかぶ冷奴

## ●カリウムを上手に取り入れよう！

副菜や汁物でバランスを整えよう！



ほうれん草のソテー



ひじきの煮物



大豆サラダ

※現在病気の治療中で医師や病院から食事指導を受けておられる方は、主治医の指示に従い、治療を継続してください。