

# 栄養だより No. 8

最近血圧が少し高め、塩分の摂り過ぎかな？ (>\_<) 今回は、血圧と関係の深い、ナトリウムとカリウムについて考えて見ましょう。

<b>ナ ト リ ウ ム</b>	<b>カ リ ウ ム</b>
生命活動の根幹、細胞機能を維持する。	ナトリウムとともに働き、高血圧を予防する。

## 【 体 内 で の 働 き 】

### ・細胞機能の維持

細胞が活動するためには、水分が必要です。細胞外液にはナトリウム、細胞内液にはカリウムが多く含まれています。つねに適正な濃度を保つように調節されています。すなわちナトリウム、カリウムのどちらが欠けてもそのバランスがくずれ、生命活動の基本単位である細胞は機能しなくなります。

- ・体内の浸透圧や体液の pH を調節します。
- ・筋肉の収縮・弛緩の働きを正常に保つために働きます。



- ・カルシウムやたんぱく質を血液に溶けやすくします。

- ・細胞内の余分なナトリウムを排出して高血圧を予防し、心臓の動きを正常にします。

## 【 どのくらい摂る？ 】

男女共 600 mg (食塩相当量 1.5 g)

目標量：食塩相当量 8 g 未満

例：みそ 18g + 醤油 12g + 明太子 30g + 梅干 10g

男性：2900 mg 女性：2800 mg

例：サワラ 80g + マカジキ 100g + 納豆 50g + 法連草 60g + バナナ 100g + 里芋 80g + トマトジュース 200g

## 【 不 足 す る と … 】

- ・現代の日本人においては、不足することはまずありません。

- ・さまざまな食品に含まれおり不足の心配はありません。
- ・ナトリウムの摂り過ぎによる高血圧を予防するにはカリウムの十分な摂取が有効です。

## 【 摂 り す ぎ る と ？ 】

- ・必要を上回る量を摂取すれば排泄されるため、過剰の心配はありません。
- ・慢性的過剰摂取になると体内に蓄積し、**高血圧**やむくみの原因になります。(血液中のナトリウムが増えることで、適正な濃度に薄めようと細胞内の水分が血液中に移行し、血液量が増えるため。)
- ・**胃ガン**になりやすくなります。

- ・必要を上回る量を摂取すれば排泄されるため、過剰の心配はありません。
- ・腎臓の機能が低下している人の場合(カリウムは腎臓から排泄されるため) 高カリウム血症によって不整脈，血圧低下を起こします。



## 【 ナ ト リ ウ ム を 食 塩 に 換 算 す る と 】

塩 分 = ナトリウム量(g) × 2.54

## 【 多 く 含 む 食 品 】

- ・ 塩，みそ，醤油，固形ブイヨン，顆粒風味調味料，
- ・ 辛子明太子，イカの塩辛，梅干，昆布茶（粉末）

- ・ サワラ，マカジキ，納豆，法連草，春菊，里芋，
- ・ トマトジュース，バナナ，りんご，ひじき，エリンギ

月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。