



# 健幸コラム

vol.12

## カリウムを摂ろう

### 高血圧症予防に役立つ「カリウム」

「カリウム」という栄養素をご存じですか?カリウムには体内の余分な塩分(ナトリウム)を外に排出する働きがあり、高血圧症予防に役立ちます。世界では3510mg/日の摂取が目標とされていますが、日本人は平均して1000mg/日以上不足しているといわれています。カリウムは野菜、果物、きのこ類、豆・豆製品、芋類、赤身肉、魚介類、牛乳・ヨーグルトなどに多く含まれます。これらの食品を意識して摂ることが大切です。

※腎機能が低下している方はカリウム制限が必要な場合があります。主治医に相談しましょう。

#### カリウムが多い食品



このレシピの  
カリウム量  
590mg/1人

このレシピの  
野菜量  
115g/1人

このレシピの  
塩分量  
0.8g/1人

### 健康のためには運動も大切!

アプリのダウンロードはコチラ→

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう!

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800 (瑞穂保健福祉センター内)

#### 材料(2人分)

はたけしめじ	120g	みそ	小さじ2(12g)
人参	30g	豆乳(無調整)	150ml
ねぎ	40g	だし汁	200ml
小松菜	40g	(かつお節・昆布)	

#### 作り方

- ①はたけしめじはほぐす。(太いものは縦に裂く。)人参は細切り、ねぎは斜め薄切り、小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、はたけしめじ、人参を入れてふたをし、弱火で4~5分程度煮る。
- ③②にねぎ、小松菜を入れて1分程度煮る。
- ④③に豆乳を加えて軽く混ぜ、味噌を溶き入れたら完成。  
(味噌を溶いたらすぐに火を止める)

App Store  
からダウンロード

Google Play  
で手に入れよう

詳細はこちら  
(京丹波町ホームページ)



iOS版



Android版

