



日本人のカリウム摂取源と対策



日本人をはじめとする東アジアの人々は、欧米人よりもナトリウム摂取と比較してカリウム摂取が少ない(=Na/K比が高い)ということが国際共同研究結果から示されています。我が国でもカリウム摂取の重要性に着目し、Na/K比の低下が重要だという認識が急速に高まっている状態です。カリウムはどのような食物に含まれているのでしょうか？

おすすめの食べ物とあわせてご紹介します！

おすすめ

牛乳・ヨーグルト

欧米と比較して
日本では摂取量が極端に少ない



果物・野菜

カリウム摂取量はそれほど
大きくはない



肉・魚

摂取量は大きい
がエネルギーも大きくなる

おすすめ

豆類・イモ類

100グラム当たりのカリウム量が豊富かつ
エネルギー密度が低い



牛乳の摂取とイモ類・豆類を1日に1種類以上食卓にあげる取り組みから、カリウム摂取を大きくできる可能性があります。加えて、調理の際にナト・カリ調味料を使うことで、さらにカリウム摂取を増やすことができるので、手軽に摂取増加へ結びつけることができます。

事務局より

今回は牛乳やヨーグルト以外のカリウムリッチな食物をご紹介します。エネルギー量も気にしながらも、カリウムリッチな食生活が実現できそうです。

豆類・イモ類を調理するときは、ナト・カリ調味料を是非ご利用ください！

★移転しました★

一般社団法人
適塩・血圧対策推進協会 事務局
東京都中央区日本橋富沢町10番14号
日本橋BSビル7階
TEL : 050-3823-0101
E-mail : jimukyoku@lowsalt.or.jp
URL : <http://www.lowsalt.or.jp/>