

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



食べる元気



● 高血圧 ●

成人・1日
摂取量めやす

カリウム

男性 2000mg
女性 1600mg

カリウムは生命活動を維持するうえで、重要なミネラルです。食塩の摂取が多いと細胞外のナトリウムが増え、細胞内のカリウムとバランスを取ろうとして血しょう量が増加し、高血圧の原因となります。カリウムはナトリウムと協力して細胞内外液の浸透圧を保つ作用があるため、両方をバランスよく摂取することが高血圧の予防や改善に役立ちます。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

きざみ昆布



昆布のぬめり成分は、食物繊維の一種のアルギン酸でコレステロール値を下げる。表面の白い粉はうま味成分なので洗い流さず、固く絞ったふきんでふく程度に。

100g:4100mg

トマト



トマトの赤い色は、リコピンという色素。抗酸化作用を持ち、がんの予防に有効。トマトに含まれる有機酸は、胃のむかつきを抑え、疲労回復にも効果がある。

100g:210mg

ほうれんそう



緑黄色野菜の代表。カロテン、ビタミンC・E、鉄が豊富。カロテンは発がん物質の毒性を軽減し、葉緑素はニコチンやアルコールを解毒するので、喫煙者におすすめ。

100g:690mg



元気が出るっておきレシピ 「野菜と卵のバランススープ」

体を温める栄養バランスのよい卵スープ

1人分
110kcal

●材料(4人分)

ほうれんそう300g、トマト200g、ねぎ1本、
卵4個、A[水カップ3、顆粒スープの素小さじ1、
塩適量、こしょう少々]

●作り方

- ①ほうれんそうは固めにゆでて冷水にとり、水けを絞って3cmの長さ切る。トマトは食べやすい大きさのくし切りにする。
- ②ねぎは斜め切りにする。
- ③鍋にAを入れ強火で煮立たせ、①を加えて再び煮立ったら、卵を割りほぐして加える。
- ④卵が固まってきたら、ねぎを入れて一煮立ちさせ、すぐ火を止める。



食べ方ひとつで 効果倍増

ナトリウムは減
カリウムは増が基本

||じっは

自然のままの食品は、ナトリウムが少なく高カリウム食品。したがって、塩分の高い食生活は、本来の体には合いません。健康のために食事は減塩を基本に。

||さらに

カリウムは汗と一緒に失われたり、食塩の摂取量が多いと体外に排出されてしまいます。調理時にも損失があるため、どうしても不足しがちになる成分です。

||ちなみに

おすすめは果物やドライフルーツ。そのまま食べられるので、栄養の損失を気にする必要がありません。また砂糖を黒砂糖に変えるだけでも摂取量に差がつかます。

