

立山町メタボ予防通信⑩

～脱メタボ大作戦～

「へらそう！内臓脂肪 ふやそう元気と笑顔」



今回のメタボ予防通信では、高血圧予防として「カリウム」の摂取について説明します。「ナトリウム（塩分）」の摂取を減らし、カリウムの摂取を増やすこと、家庭血圧を測定することで高血圧を予防・改善しましょう。

カリウム（野菜など）を積極的に摂取しよう！

カリウムはナトリウムの排出を助け、血圧を正常に保つ働きがあります。次のような食品にカリウムが多く含まれています。

※各食品50gあたりのカリウム量の目安（生の状態）

□ 野菜

ほうれん草：約280mg (2株または両手いっぱい) ブロッコリー：約158mg (小さい房2～3つ) トマト：約145mg (大きめ半分) キャベツ：約120mg (葉2～3枚)
さつまいも：約238mg (小サイズ1/3本) ジャがいも：約210mg (中サイズ1/2個) かぼちゃ：約175mg (スライス2切)

□ 果物

バナナ：約180mg (1/2本) キウイ：約140mg (1/2個) オレンジ：約95mg (中サイズ1/3個) アボカド：約242mg (中サイズ1/4個)

□ 魚

鮭：約245mg (切り身1/2) まぐろ：約225mg (刺身5～6枚) さば：約220mg (切り身1/3) あじ：約215mg (開き1/2) いわし：約200mg (小1匹)

□ 豆類

枝豆：約220mg (さやつき15個) 納豆：約330mg (1パック)

□ 乳製品

ヨーグルト：約125mg チーズ：約135mg (スライス2～3枚)

カリウム摂取の目安（成人）

男性：3,000 mg/日
女性：2,600 mg/日



1日の食品の組み合わせ（例）

※下記の食品の組み合わせで1日に必要なカリウム摂取ができます。ただし、食品の摂取量によっても異なります。

● 朝食

・納豆・目玉焼き・ご飯
・ほうれん草のおひたし
・バナナ・ヨーグルト

● 昼食

・豚肉とキャベツの炒め物
・トマト・かぼちゃ
・キウイ・ご飯

● 間食

・さつまいも

● 夕食

・焼き魚（鮭）・ご飯
・枝豆・ブロッコリー
・じゃがいもの味噌汁

(注意事項)

- ・食品は、バランスよく食べるようにしましょう。
- ・果物にはカリウムの他にビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。一方で果糖が多く含まれているため、摂りすぎると糖分の過剰摂取になる場合があります。
- ・腎臓に問題がある場合やカリウム制限が必要な場合は、医師の指示に従うようにしましょう。

『メタボ予防通信⑨』に減塩のコツが記載してありますので、ご覧ください。



裏面もご覧ください

1. 高血圧の原因

高血圧は、**食生活（塩分が多い、野菜・果物が少ない食事）**・運動不足・肥満・飲酒・喫煙・ストレス・加齢・遺伝など、多くの要因が組み合わさって引き起こされることがあります。

2. 高血圧と関係のある病気



高血圧

- ・動脈が硬くなり、心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなる。
- ・脳内の血管にダメージを与え、脳卒中の主な原因となる。
- ・腎臓の血管にダメージを与え、腎機能が低下する。
- ・動脈壁が厚くなり、血流が制限される。
- ・眼の血管にダメージを与え、視力低下や失明リスクが高くなる。

『**心臓病**』
『**脳卒中**』
『**腎疾患**』
『**動脈硬化**』
『**視力障害**』

3. 家庭で 朝・夜の2回 正しい方法で血圧を測定しよう！

測定のタイミング

■ 朝

- ・起きた後1時間以内
- ・トイレを済ませた後
- ・朝食、薬を飲む前

■ 夜

- ・寝る直前（入浴や飲酒の後には避ける）

測定のポイント

- ・座ってから1～2分後に測定する。
（腕の力を抜いてリラックスする）
- ・カフは心臓と同じ高さにする。
- ・厚手の服は脱ぐ。
（薄手のシャツ1枚程度は着たままでもよい）



まずは1週間、血圧測定を続けて自分の血圧を知りましょう！

成人における血圧値の分類（家庭血圧）

	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<115	かつ	<75
正常高値血圧	115-124	かつ	<75
高値血圧	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	145-159	かつ/または	90-99
III度高血圧	≥160	かつ/または	≥100
（孤立性） 収縮期高血圧	≥135	かつ	<85

【参考】e-ヘルスネット

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

- 測定の結果は、記録しましょう。記録には、アプリや血圧手帳を活用しましょう。
- 高血圧が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

<お問い合わせ先> 立山町保健センター
電話：076（463）0618
住所：立山町前沢1169 元気交流ステーション3階

これまでの「立山町メタボ予防通信」は、町ホームページからご覧いただけます。
こちらのQRコードでアクセスできます。

