

野菜のヒ・目・ツ

1. 野菜はすごいぞ！！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。それぞれの栄養素は健康維持増進に欠かせないものです。その中でもカリウムは高血圧や生活習慣病予防に役立つことが期待できる栄養素です。



2. 高血圧と塩分の関係

私たちの食生活では、気付かずに塩分（ナトリウム）を摂りすぎてしまいがちです。ナトリウムを多くとると血管に負担がかかり、血圧が高くなりやすくなります。高血圧を放っておくと、脳卒中や心臓病などの大きな病気につながる危険があります。

3. 野菜に含まれる“カリウム”の働き

野菜に豊富に含まれるカリウムには、体の余分なナトリウムを尿と一緒に排出する働きがあります。結果として血圧の上昇を抑えてくれます。さらに、むくみの予防にも役立つことが知られています。

➡野菜を食べてカリウムを摂取しよう！！
...でもどれくらいたべればいいのかなあ？

※持病によりカリウム摂取制限がある方は、主治医の指示に従ってください。

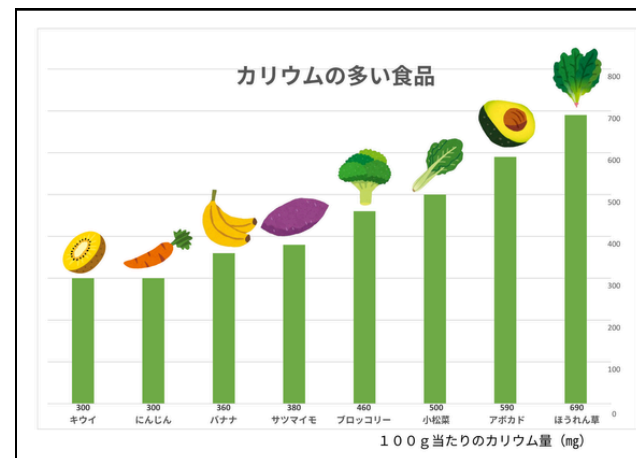
4. 1日の野菜の摂取目安は...ズバリっ！！！！

日本人の1日の野菜摂取目標は350gです。しかし、野菜を1日350g摂ることはとても難しいと思うかもしれませんね。そこで、まずは毎食必ず小鉢1皿分の野菜をプラスすることから始めてみましょう！

5. 野菜を1日350g摂るには？

小鉢1皿分の野菜はおよそ70gくらいです。1日5皿食べると350gになります。ですが、1日に5皿分とることが難しい方は少しずつ増やしていきましょう。350gの野菜の量が多いと感じる方は、生野菜だとカサがあり、量が多く見えるので、茹でる・煮る・炒めるなど、加熱することで、カサが減り、食べやすくなります。

また、1日に摂る野菜のうち、1/3はにんじんやほうれん草、トマトなど緑黄色野菜を加えるようにしましょう！



カリウムの多い食品
の答えだよ！

