



高血圧予防にオススメ！！

カリウムのカで、毎日の食事をおいしくしよう！



日本人は、諸外国に比べてナトリウムの摂取量が多い状況。血圧の上昇に関連しており、生活習慣病の発症予防のためにもナトリウムの摂取量を減らすことは大切。それと同時に、カリウムの摂取量を増やすように心がけることがより有効と考えられています。

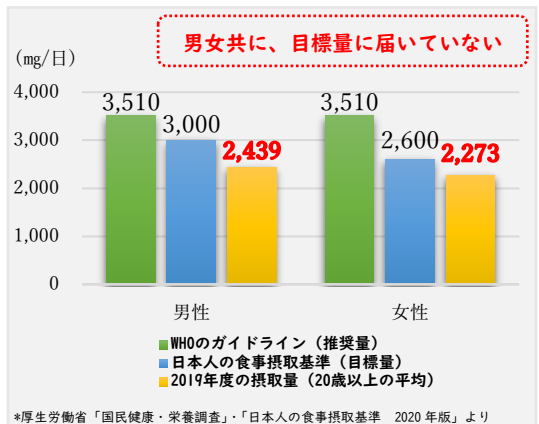
注目したい栄養素

カリウム

- カリウムは体液の浸透圧の調整などの働きをします。またナトリウムを排出する作用があるため、近年カリウムの摂取が重要と考えられています。
- カリウムは野菜や果物に多く含まれています。水溶性で、煮たり茹でたりすると水に溶け出してしまいます。生野菜サラダや生の果物を食べたり、茹でこぼさず電子レンジを使って加熱調理することで、効率よく摂取することができます。また、野菜などをたっぷり入れた汁物は溶け出したカリウムと一緒にとることができるのでお勧めです。イモ類は茹でてでも比較的カリウム残存量が多い特徴もあります。

※通院中の方や腎機能障害がある方は制限がある場合もありますので、主治医にご相談ください。

生活習慣病の発症予防を目的としたカリウムの目標量と摂取状況の実際



秋・冬が旬の食材 \ 里芋 /



- イモ類の中で特にカロリーが低く、カリウムが豊富。じゃがいもの代わりに里芋を使うことでカロリーを抑えることができます。
- 独特のぬめりがあるのも特徴です。ぬめりは水溶性食物繊維で、胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高める働きがあります。また、腸の働きを活発にし、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果があるとされています。生活習慣病の予防に効果が期待されています。

里芋コロッケ

ソースが無くても食べ応え抜群

減塩を意識して、だしパックからとっただし汁を使用しています。味噌汁1杯当たりのだし汁に含まれる食塩相当量を比較すると、顆粒だしは約0.40g、手作りのだしは約0.15gと大きく違います。手軽にだしが取れるパックの商品も多数出ていますので、ぜひ活用ください。

減塩の付け合わせ ※栄養価：1人分当たり

春菊の胡麻和え (4人分)

春菊 (1袋)・めんつゆ (大さじ1)・白練りごま (大さじ2)・すりごま (大さじ1)・砂糖 (小さじ1・1/2)

■食塩相当量：0.2g

■カリウム：211mg

💡ポイント 茹でて和えるだけ！練りごまで香ばしさをプラス

冬野菜のマリネ (4人分)

大根 80g・人参 50g・酢 (大さじ2弱)・砂糖 (大さじ1)・かつお節 (2g)

■食塩相当量：0.0g

■カリウム：86mg

💡ポイント 切って漬けるだけ！かつお節の風味で旨味をプラス

*本紙に記載されているレシピや食品の栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)」より算出しています。

材料 (2人分)

- 里芋 …… 140g (小4個)
 - 玉ねぎ …… 1/4個 (60g)
 - 豚ひき肉 …… 60g
- [A]
- だし汁又は水 …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1弱
 - めんつゆ …… 小さじ1・1/2
 - 砂糖 …… 小さじ1/2

※衣の材料：小麦粉、卵、パン粉、油 (揚げる用) …各適量

作り方

- ① 里芋の皮をおき、電子レンジ (600w で 3~4分) で柔らかくなるまで加熱する。柔らかくなったら熱いうちにつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、豚ひき肉と炒める。豚ひき肉の色がかわったら、[A] を加え水分がなくなるまで、中火で煮詰める。
- ③ ①と②を合わせてよく混ぜ、冷ましておく。
- ④ ③の粗熱が取れたらお好みの大きさに形を整えて、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。



お好みでチーズを入れても美味しく召し上がれます。ぜひ、試してみてください！

栄養価 (里芋コロッケ：1人分)

エネルギー	272kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	16.0g
炭水化物	20.1g
食物繊維	2.8g
カリウム	634mg
食塩相当量	0.8g

