



こうけつあつ
高血圧とは？②



ぜんかい 前回、^{こうけつあつ}高血圧になる原因に^{げんいん}生活習慣や^{せいかつしゅうかん}遺伝にあることをお伝えしました。
こんかい 今回は、^{こうけつあつ}高血圧予防のための^{しょくじ}食事についてお話しします。

～^{こうけつあつ}高血圧予防のための^{しょくじ}食事～

①^{えんぶん}塩分を^{ひか}控えましょう

^{えんぶん}塩分の^と摂りすぎは^{こうけつあつ}高血圧の原因になります。^{えんぶん}塩分は、^{にほんじん}日本人では^{いち}1日に
^{へいきん}平均10～12gぐらいい^と摂っていると^い言われており、その^{はんぶん}半分の^{6g}6g未満が
^{よぼう}予防のための^{いち}1日の^{せつしゅりょう}摂取量になります。

^{えんぶん}塩分を^{おほ}多く^{ふく}含む^{しょくひん}食品

ウィンナー2本・・・約1g



ポテトチップス1袋・・・約1g



梅干し1個・・・約2g

魚肉ソーセージ1本・・・約1.5g

たくあん4枚・・・約1g



たらこ1/2腹・・・約1g



②^{おほ}カリウムを^{ふく}多く^{しょくひん}含む食品を^と摂りましょう

^{おほ}カリウムは^{しょくえん}食塩の成分である^{せいぶん}ナトリウムを^{たいがい}体外に^{はいしゅつ}排出させる働きがあります。
^{おほ}カリウムを^{ふく}多く含む食品には^{りよく}緑黄色野菜や^{くだもの}果物などがあります。



栄養うんちく亭

さんま



さんまは、江戸時代から大衆魚として親しまれてきた、^{えいようてき}栄養的に優れた^{あおざかな}青魚です。

さんまには、^{ひつす}必須^{さん}アミノ酸を^{ふく}バランスよく^{りようしつ}含んだ^{しつ}良質の^{たんぱく}たんぱく質や^{しんけつぼうし}貧血防止に^{こうか}効果のある^{てつぶん}鉄分、^{ねんまく}粘膜を丈夫にする^{じょうぶ}ビタミンA、また^{ほね}骨や^は歯の健康に^{けんこう}欠かせない^かカルシウムと、その^{きゅうしゅつす}吸収を助ける^{おほ}ビタミンDも^{ふく}多く含まれています。

さらに^{ふほうわ}不飽和^{しほうさん}脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が、
^{ふほうわ}豊富に含まれています。^{ふほうわ}不飽和脂肪酸には、^{けつえき}血液をサラサラに^{たち}保ち^ちコレステロール値
を下げる働きがあると^い言われています。^{くわ}加えて、^{たいしやくしん}コレステロールの代謝促進や^{かんぞうきょう}肝臓強化に、^{えい}優れた^{ふく}効果を^{はつ}発揮する^{ほうふ}タウリンも豊富に含まれています。

