

# 読んで健康！通信



**カリウム多く含む食品**



## 血圧が気になるなら、海藻類を1日1パック食べよう

血圧とは、血液が血管壁を押し出す圧です。心臓が収縮すると厚く大きい動脈内に血液が押し出され、血管壁は膨らみます。そこで血管内の圧を高めて抹消の細い血管まで血液を送っています。血圧の測定方法としては、カフ（腕帯）を心臓の高さに保ち、少なくとも5分間以上安静にした上で、座って行います。1~2分の間隔で数回測定し、安定した値を示した2回の平均値が正しい血圧値となります。また、高血圧の目安としては、概ね135~140以上/85~90以上（mmHg）以上とされていますので、是非ご自身の現在の血圧と比較してみてください。

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より

## カリウムと血圧の関係

塩分摂取量が多いと、

それに比例して血圧が上がる（塩分量が1グラム増えるごとに収縮期血圧が2.1上がる）ということが分かっています。さらに、塩分摂取量が多いと死亡率が1.25倍、心血管疾患による死亡率が1.54倍、脳卒中による死亡率も1.29倍に上昇すると言われています。一方、カリウム摂取量はナトリウム（塩分）と全く逆で、たくさん摂った人の方が死亡率、心血管疾患死亡率、脳卒中死亡率ともに低下します。ワカメ、コンブ、モズクなどに代表される海藻類には、カリウムが多く含まれています。カリウムの多い食品を摂ると、代わりにナトリウムが排出されます。普段から塩分を多く摂りがちな人や血圧が心配な人は、海藻類を積極的に食べましょう。また、海藻類は、マグネシウムも豊富で、骨粗鬆症や糖尿病予防にも良いことが分かっています。加えて、食物繊維もとても多く、腸内細菌のエサとなってくれます。例えば、生ワカメ100グラム中には、カリウム730ミリグラム、マグネシウム110ミリグラム、食物繊維3.6グラムが含まれています。

## パック売している海藻類を1日1パック目安に

スーパーで小さなパック入りで売られているモズクやメカブが、一つだいたい20グラムくらい入っています。これだけで、カリウムは150ミリグラム近く摂取できる計算になります。血圧が心配な人は、毎日1パックずつ食べるようにしてもいいでしょう。ただし、塩蔵した海藻には塩分も多く含まれています。何度も水洗いするなど、塩抜きはよくしておきましょう。より簡単に海藻を摂取するなら、乾燥タイプ用いるのもおすすめ。水につけるだけですぐに使えますし、スープなどにそのまま足してもOKです。是非、お試しください。