

さくら栄養だより

第2号 令和8年4月1日発行

減塩「以外」で血圧を管理！
4つの新習慣



1. 【カリウム】体内のナトリウム(塩分)を追い出す塩分を控えることと同じくらい重要なのが、余分な塩分を外へ追い出す「カリウム」です。カリウムをしっかり摂ることで、腎臓からナトリウムの排出を促し、血圧を下げる助けをしてくれるのです。

※腎疾患などで医師からカリウム制限の指示がある方は、摂取量にご注意ください。

2. 【睡眠】血管の「休息时间」を確保する

睡眠不足は血管を緊張させ、血圧を高ままにしまいます。1日6~8時間しっかり眠ることで、血管がリセットされ、翌朝の血圧上昇を抑えられます。

3. 【メンタル】ストレスを逃して血管をゆるめる

イライラは血管をギュッと収縮させます。深呼吸や趣味の時間で心身を緩めると、副交感神経が優位になり、広がった血管を血液がスムーズに流れるようになります。

4. 【嗜好品】カフェインは「時間」を意識して

コーヒーなどのカフェインは一時的に血圧を上げます。血圧が気になる方は、夕方以降は控えめにしたり、麦茶などのノンカフェインを選んだりするのが賢い付き合い方です。

富士見が丘
さくらクリニック

今月の栄養コラム

カリウムを多く含む食品

食品100gあたりに含まれるカリウムの量

いも類		野菜類		果実類	
さといも(水煮) 560mg	じゃがいも (皮なし・水煮) 340mg	ほうれん草(ゆで) 490mg	ブロッコリー (ゆで) 210mg	アボカド 590mg	
豆類		海藻類		バナナ	
納豆 660mg	あずき (ゆで) 430mg	ひじき 6400mg	カットわかめ 430mg	キウイ 300mg	360mg
魚介類		肉類		穀類	
カツオ 430mg	マグロ赤身 440mg	鶏むね 340mg	豚ロース 310mg	白米(めし) 29mg	五米(めし) 95mg

カリウムを上手に取り入れるコツ

- ①生で食べる ②煮汁までいただく ③調理はレンジを活用(薄味で)

今月のレシピ

アボカドとトマトのポン酢あえ

アボカド1個/トマト1玉/
小さめココロコに切って、ポン酢
小さじ2で和えたら完成。

切って和えるだけの超簡単レシピ
ですが、血圧管理に最適です！

※1人あたり
塩分0.4g/カリウム470mg



ちょこっと豆知識

「舌の細胞」は
2週間で生まれ変わる？

「薄味だと美味しくない」と感じるのは最初だけ。実は味を感じる味蕾(みらい)細胞は約2週間で入れ替わります。2週間だけ薄味を頑張れば、素材本来の旨味を感じる「健康な舌」に変わるのです