

「食物繊維とカリウムをとりましょう」

■日本人に不足しがちな2つの栄養素

厚生労働省の定める「日本人の食事摂取基準」の2015年版によると、「食物繊維」「カリウム」の摂取不足が深刻であると指摘されています。これらは、不足すると、高血圧や糖尿病、心筋梗塞といった生活習慣病の要因となります。

●食物繊維は、肥満・糖尿病・心筋梗塞を防ぎます

食物繊維は果物、野菜やいも類、穀物、豆類に多く含まれています。

- ・食物繊維の主なはたらき：糖の吸収を緩やかにして、食後の血糖値の急上昇を抑えます。さらに便のカサを増やして排便を促します。コレステロールの吸収を抑える働きがあり、血中脂質のバランスを整えて動脈硬化を防ぎます。
- ・食物繊維の摂取量を増やすコツ：積極的に野菜をとりましょう！そして、主食に工夫を加えてみましょう。食物繊維は玄米や全粒粉パンなど、精製度の低い穀物にも豊富です。ただし、玄米は消化されにくい傾向があるので、高齢の場合は白米に少しまぜたりして工夫して摂取量を増やしましょう。

●カリウムは、余分な塩分の排出を促します

カリウムは体の調子を整えるミネラルの一種で、野菜や果物、穀物に多く含まれます。

- ・カリウムの主な働き：カリウムには、体内の余分なナトリウム(主に食塩のかたちで摂取されています)の排出を促す働きがあります。日本人は食塩の摂取量が多いので、カリウムをしっかりとることにより、高血圧予防に役立ちます。
- ・カリウムの摂取量を増やすコツ：カリウムは水溶性なので、食材の調理法に工夫が必要です。野菜から効率よく摂取するには生野菜サラダにしたり、塩分控えめのスープにして溶け込んだカリウムごととりましょう。果物は生のまま食べられるため、カリウムの摂取源としておすすめです。ただし、糖分も多いので食べ過ぎには注意しましょう。穀物にはカリウムが含まれているので、玄米を主食にすればカリウムも食物繊維も同時にとれて一石二鳥です。

今日から献立の内容を意識して栄養バランスを整えていきましょう！

それではまた次回のあいはんど健康通信でお会いしましょう！