



# 健康・栄養新聞

2019年6月1日 発行

田宮病院 栄養管理室

## 血管リフレッシュ!

毎日健康に気を付けていても若々しく、しなやかな血管じゃないと栄養が体の隅々まで届かず、老廃物も回収できません。血管をリフレッシュさせる生活習慣を取り入れましょう。



### 血管をむしばむ3悪人

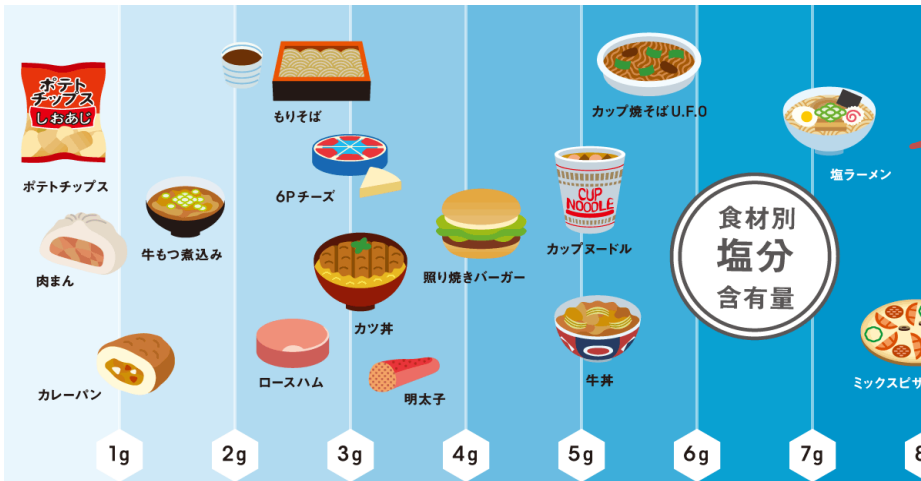
## 塩 糖 脂

血管の老化を進める最大の要因は食事です。脂肪分や塩分、糖分が多すぎると、血液はドロドロになり、血管を傷つけたり、血流を妨げ、血管に強いストレスを与えます。

特に血管を傷つけるのが**過剰な塩**です。

[塩分の高い食品は摂りすぎない] [スパイスや酢を上手く利用し減塩する]などの工夫をしましょう。

腎機能が悪くない人は塩分を体外に出すカリウムを含む野菜・果物を摂りましょう。



### 摂り過ぎに注意したい食品

外食の単品(麺・丼など)や加工食品、漬物や佃煮などの保存食、ハム、ソーセージ、市販の惣菜、カップラーメン・・・

### 摂りたい食品

余分な塩分を体から排出してくれるカリウムを含む食品。

カリウムは水溶性なので煮たり茹でたりすると流れ出てしまう食品もあります。牛で食べる果物もおすすめです。

※100gあたりの含有量

#### いも類

さといも	640mg
やまといも	590mg
さつまいも	470mg
ながいも	430mg
じゃがいも	410mg

#### 豆類・種実類

アーモンド	770mg
落花生(いり)	770mg
納豆	660mg
ゆで大豆	570mg
ゆであずき	460mg
ゆで粟	460mg

#### 果実類

アボカド	720mg
バナナ	360mg
メロン	350mg
キウイフルーツ	290mg

#### 野菜類

ほうれん草	690mg
小松菜	500mg
ゆでたけのこ	470mg
かぼちゃ	450mg
カリフラワー	410mg
ブロッコリー	360mg

#### 魚・肉類

まだい	440mg	豚ひれ肉	410mg
かつお	430mg	輸入牛もも肉(皮下脂肪なし)	350mg
鮭	380mg	鶏むね肉(皮なし)	350mg
ぶり	380mg	鶏もも肉(皮なし)	340mg
あじ	370mg	豚ロース肉(皮下脂肪なし)	340mg
		牛かた肉(皮下脂肪なし)	330mg