

摂りすぎた塩分は出せばいい

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています、ライスアイランドです！

突然ですが、日本人が普段の生活でどれだけ塩分を摂取しているのか知っていますか？

一日に必要なとされる塩分量は 18 歳以上の男女ともに 1.5g (1g は大体一つまみ) ですが、現在の日本人の平均摂取量は男性 11g、女性 9g となっています。

必要量を摂取量がかなり上回っていることがわかりますよね。

日本人の食事には味噌や醤油が欠かせません。

そんな中、塩分を減らそうと思ってもなかなか減塩が難しい・・・。

数年前から高血圧の診断を受けた私の父も、これまでインスタントラーメンを愛し、野菜のない生活をしていました。

ならばどうするか、、摂りすぎた塩分は出せばいいのです！

そこで登場するのが「カリウム」です。カリウムには塩分を排出する機能があるんです！

カリウムを摂って Let's 減塩！！ : D

カリウムとは：

成人男性の体内に約 2.5 g、成人女性の体内には約 2g が含まれています。

ナトリウムと相互に作用しながら、体に重要な役割を果たします。

カリウムの主な働き：

- ①体のむくみを取る
- ②骨を作るのを助ける
- ③体内の水分調整
- ④高血圧予防
- ⑤心臓や筋肉の働きを正常に保つ

効率よくカリウムを摂るには？

カリウムは水溶性のため、煮たりゆでたりすると水に溶けだすため、野菜や果物は生の状態で食べる。

◎調理する場合の一工夫

切らずに丸ごとゆでる、焼く、蒸す、レンジで加熱する。

味噌汁をはじめ、食事で塩分が気になる場合は、カリウムを多く含む食材を具としてたっぷり入れると良いですね！

旬な野菜等でカリウムが多いものは??

- ・野菜・・・チンゲンサイ、セロリ、トマトなど
- ・くだもの・・・イチゴ、柑橘類、メロン
- ・海藻類・・・わかめ、ひじきなど
- ・豆類・・・ソラマメ
- ・いも類・・・じゃがいも、里芋、長芋

たくさん摂ればその分体にいいの?(?_?)

腎臓の働きが正常でサプリメントを服用していなければ普段の食事だけでカリウムを摂りすぎる危険性は低いです。

植物性・動物性食品に豊富に含まれるため、通常の食事で欠乏することはありません。

しかし、コーヒーやビールなどの利尿作用がある飲み物をよく飲む人、食生活が大幅に乱れているような人はカリウムが不足しがち。

※腎機能に問題がある場合は摂取量に注意！！

ライスアイランドでは様々な商品を取り扱っておりますが、その中でカリウムが多いおすすめの商品は、「アマランサス」と「グレインカット玄米」です。

※「アマランサス」とは…

中南米原産のスーパーフードの一つで、キヌアと同じく栄養価が非常に高いものです。

カルシウム、鉄分、食物繊維の面でいえばキヌアより高いんです！

独特なおいが苦手な方もいらっしゃると思いますが、サラダの時はオリーブオイルをかけたり、炊き込みご飯に混ぜたりすることでおいしくお召し上がりいただけます。

※「グレインカット玄米」とは…

ただの玄米ではありません。特殊な加工により、玄米の芯の残る固さを解消した柔らかくておいしい特別な玄米なのです。(もち玄米、うるち玄米どちらも扱っています)

アマランサスには 100g 当たり 6g のカリウムが含まれ、玄米には 2.3g ものカリウムが含まれています。私たちが普段口にしていない白米には 0.89g しか含まれていないことから、その豊富さがわかります。

私たちが普段食べているおにぎりで考えてみると…

<カリウム含有量>

・アマランサス 100g 当たり ← 白米おにぎり (100 g) 7 個分

・玄米おにぎり (100 g) 1 個 ← 白米おにぎり (100 g) 3 個分

白米だけではこれほどの量を食べなければならないのです！おなかがいっぱいですね！

しかし、アマランサスを普段の食事に取り入れたり、普段の白米のおにぎりを玄米おにぎりにしたりするだけでこんなにカリウムが摂れてしまうんです。お手軽に健康になれます！これらの商品を使って生活習慣病対策してみませんか？

私も高血圧の父にカリウムのたくさん入った料理を振る舞ってみようと思います

o(*^▽^*)o

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>