

こんにちは 栄養士 です

カリウムをとろう！（高血圧予防の食事）

皆さんは『カリウム』という栄養素を知っていますか？

カルシウムやマグネシウムなどに比べると知名度は低いかもしれませんが、高血圧予防のことを考えるととても大切な栄養素の一つがカリウムです。

塩（＝ナトリウム）のとりすぎが高血圧の原因になることはよく知られていると思います。

カリウムにはそのとり過ぎたナトリウムを尿を通じて体の外へ出すことを促す働きがあるのです。つまり、高血圧予防のためには、塩分をとり過ぎている人は今の食事より塩分のとり方を減らすとともにカリウムを多くとるようにすることが大切なわけです。

では、カリウムはどれくらいとればよいのでしょうか？

今年4月に出された「日本人の食事摂取基準2005版」（厚生労働省策定）では、高血圧予防のためには健康な成人の場合、1日3,500mgとることが目標とされています。

カリウムは野菜や果物、芋類などに多く含まれますので、野菜は1日350g（1食2品程度）、果物は1日150～200gを目安に積極的にとるようにしましょう。ただし、これは健康な人の場合です、腎疾患などがあり食事療法を行なっている人は主治医の指示に従ってください。

最後に、旬のアスパラを使った簡単料理を紹介します。

- 「羽幌産アスパラのオイスターソース炒め」
（4人分）～グリーンアスパラ240g
にんにく2～3かけ、サラダ油大さじ1
合わせ調味料（水100ml、オイスターソース大さじ1強、塩少々、片栗粉小さじ1～2、酒小さじ2、こしょう少々）
 - ①アスパラは根元の固い部分の皮をむき、長さを三等分に切る。
 - ②にんにくはみじん切りにする。
 - ③合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
 - ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、アスパラを炒める。色鮮やかになったら、にんにくを加え香りがたつまで炒める。
 - ⑤合わせ調味料を混ぜてから加え、とろみがついたら出来上がり。
- 〔1人分の栄養価〕
エネルギー 58kcal、カリウム180mg、塩分0.7g

保健

すこやか健康センター
☎ 62-6020

7月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
4日(月)	苺くらぶ	9:20～11:30	すこやか健康センター
8日(金)	乳児健診	14:00～受付	
13日(水)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45～11:15	
14日(木)	1歳6カ月児健診	13:30～受付	
22日(金)	市街地区 総合健診	6:00～9:00受付	
23日(土)			
24日(日)			
25日(月)	苺くらぶ	9:20～11:30	
27日(水)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45～11:15	
28日(木)	乳児健診	14:00～受付	

健康相談 7月29日(金)

実施時間	会場
10:00～11:30 13:00～15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

温泉活用健康増進事業

気軽なエアロビクス

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回はエアロビクス指導員による運動と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／7月19日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはぼろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限：7月12日(期日厳守)
申込先：すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

乗車場所	出発時間
栄町南団地バス停前	午後1時00分
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
喫茶店イフ前(南大通3)	1時16分
朝日生命前(南大通1)	1時20分
内山商店(北町)	1時24分