

# 栄養だより

2023年2月発行

江藤病院 栄養管理部

## ～カリウムってなに？～

カリウムとは人体に必要なミネラルの一種で、浸透圧の調整などの働きをします。ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、生活習慣病の予防を目的とした成人1人1日当たりのカリウム摂取の目標量を、男性3,000mg以上、女性2,600mg以上としています。

### カリウムの作用

- ・細胞内液の浸透圧の維持
  - ・神経の興奮性の維持
  - ・筋肉収縮
- など



### カリウムを多く含む食材

まこぶ 干しひじき アボカド  
納豆 ほうれん草 等



### カリウムが不足すると

脱力感・食欲不振・筋無力  
症・精神障害・不整脈  
などが現れます。



### カリウムの上手な摂り方

- ・カリウム豊富な食品をたっぷり入れた具沢山汁にする
- ・煮ると約30%のカリウムが溶出するので、煮汁ごと食べるなど工夫ができます！



### 2月のコラム 【カカオ】

\*\*\*\*\*  
チョコレートの原料となる「カカオ」。ハイビスカスやオクラの仲間です。カカオにはポリフェノールや、リラックス効果のあるテオブロミン、そして食物繊維のリグニンなどを豊富に含んでいます。チョコレートの健康効果や美容効果は、カカオの栄養素によるものなのです。

### 管理栄養士による



### 食事相談を実施しています！

#### ★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

#### ★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

#### ★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。