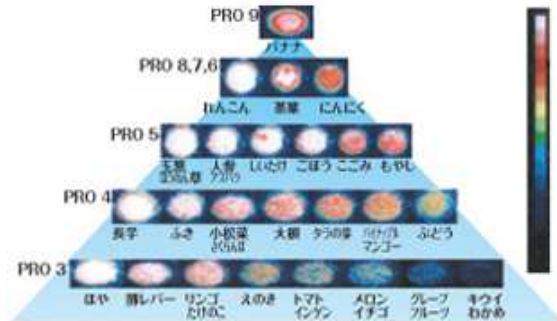


抗酸化作用のある食品をとりましょう。

みのり薬局健康情報紙

活性酸素は本来、体内に侵入してきたウイルスや細菌から身を守るためにつくられる成分ですが、必要以上につくりだされると、体内の正常な細胞までも攻撃してしまいます。また、活性酸素は有害な過酸化脂質の生成を促し、動脈硬化、高血圧、悪性腫瘍、糖尿病などの生活習慣病や老化促進の原因になると考えられています。この活性酸素の働きを抑える作用が抗酸化作用と言います。



自然の降圧薬、カリウムをとりましょう。

★ 余分な塩分を排出するカリウム

塩分のとりすぎが血圧の上昇に関係する一方、カリウムの摂取で余分な塩分が排出され、血圧を下げる効果があることがわかっています。

カリウムが含まれている食品

食品名	量 (g)	カリウムの量 (mg)
ほうれん草	80	552
春菊	80	368
じゃがいも	50	205
芽キャベツ	30	183
大豆	20	380
小豆	20	300
枝豆	45	265.5
きな粉	10	190
アボカド	60	432
バナナ	100	360
りんご	200	220
キウイフルーツ	70	203
わかめ	3	156

五訂日本食品標準成分表より作成

カリウム 100mgってどれくらい? 野菜



標準摂取量 成人男性 2500mg
成人女性 2000mg

※腎臓が悪い方は摂りすぎに注意しましょう