

# ほっとクリニック

## 町立金山診療所だより 96

金山町大字金山548-2 ☎52-2915



### 高血圧症の改善にしながらの4つの栄養素と有効食品

高血圧の改善に、まずは減塩という事を最初に考えるとと思います。しかしながら、注意することばかり意識していても中々継続することは困難です。そこで、今回は改善に結びつく、栄養素と効果のある食品について、ご紹介したいと思います。

#### ◆血圧を下げる栄養素◆

##### 【カリウム】

塩分（ナトリウム）は血圧を上げてしまいましたが、そのナトリウムを排出してくれるのがカリウムです。カリウムは血管を拡張させて血圧を下げる働きがあります。主に、野菜や果物・芋類・海藻などに多く含まれています。

##### 【カルシウム】

カルシウム摂取が不足すると、骨を溶かし血液中のカルシウム濃度が高くなることで、血圧が上昇します。カルシウムの摂取が高血圧予防に効果的です。主に、乳製品・小魚・小松菜・切

干大根などに多く含まれます。

##### 【マグネシウム】

血管の収縮を防ぎ血圧を上昇させるホルモンの分泌を抑える効果があります。多く含まれる食品は、アーモンド・ゴマ・大豆・海藻類などです。

##### 【食物繊維】

ナトリウムやコレステロールを排出する働きがあります。きのこ類・芋類・海藻・果物ではりんごやキウイが豊富。

#### ◆血液サラサラ効果のある食品◆

- 1、玉葱・にんにく  
アリシンによる効能。
- 2、鯖・秋刀魚・鰯等の青背魚  
エンコサペンタエン酸という不飽和脂肪酸による効果。
- 3、お酢  
酢酸による効果。血小板が固まり易くなるのを防ぐ効果。血管の拡張作用。

#### ◎一食一食を楽しく大切に◎

食事からの塩分摂取を控える減塩療法を行うことも、もちろん

### ◎年末年始の診療◎

12月29日(木) 休 診  
30日(金) 午前のみ診療(午後休診)  
31日(土) 休 診  
1月1日(日) 休 診  
2日(月) 休 診  
3日(火) 休 診

急患の場合は、休診日でも日中は原則として診療を行います。

ん大切ですが、降圧（血圧を下げる）作用が期待できる食品を日頃から積極的に取り入れていく考え方もとても大切です。楽しく食品選びをする事が、きっと改善への近道だと思います。健康で一食一食の食事がいつも待ち遠しいものであってほしいと思います。

町立金山診療所

主任管理栄養士 柿崎真貴