

カリウムに気をつけて果物をおいしく♪

食べ物のおいしい季節になりました。特にくだものをとる機会も多くなると思います。くだものはカリウムが豊富なので、とりすぎに気をつけます。

カリウム値が高くなると、手足のしびれ、筋肉のまひ、言葉のもつれ、不整脈、心停止などを起こすことがあります。カリウムは、くだもののほかに芋や野菜にも多く含まれます。毎月の検査で、カリウム値は5.5mEq/l以下を目標にしましょう。

カリウム検査値 (mEq/l)		
6.0以上	危険!!	
5.6~5.9	注意!	
5.5以下を目標に!		

カリウム値が高くなると...



**写真の量を1日の目安に
(どれか1種類)してみてください!**



魚介類で動脈硬化予防!

旬の脂ののった魚は、動脈硬化を予防する魚油(EPA、DHAなど)が豊富です!



さんまは、動脈硬化を予防してくれるEPA、DHAが豊富です。また、のどや鼻などの粘膜を健康に保ち、風邪を予防するビタミンA、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、脂質の代謝を助けるビタミンB₂などが含まれます。

新鮮で脂ののったさんまを選ぶコツ

- ★目がきれいに澄んでいる
- ★背中に厚みがあり、色が濃く光沢がある
- ★ピカピカした銀色のお腹
- ★口の先と尾の付け根が黄色い
- ★パック売りのものは、汁が出ていないものを
- ★頭を下にして胴体を持ったときにピンと垂直に立てば新鮮!