

## さつまいもー高血圧予防

### 「天下無双」 さつまいも

長寿地域の「徳之島」で毎日のように食べられている、さつまいもは芋類の中でも最も食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。また、血圧を下げるカリウムを多く含み、脳梗塞や心筋梗塞などの高血圧予防にも繋がります。また緑黄色野菜小松菜には血圧上昇を抑える効果が期待できる「カリウム」も含まれています。



さつまいもと小松菜クリームサラダ

### 高血圧 予防

3大ミネラル			食物繊維
カルシウム 骨と歯の材料	カリウム 塩分を輩出	マグネシウム 代謝を助ける	腸内の余分なものを輩出
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳製品</li> <li>・大豆製品</li> <li>・海藻類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海藻類</li> <li>・豆類</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・穀類</li> <li>・緑黄色野菜</li> <li>・海藻類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・穀類</li> <li>・緑黄色野菜</li> <li>・キノコ類</li> </ul>
牛乳 ヨーグルト チーズ	納豆	小松菜 モロヘイヤ チンゲン菜 大根の葉	

## WELLNESS & Food Information

### 脂質

#### 脂質量の調整 Point

- ・調理方法を工夫して油をカット (揚げ・炒め → 蒸し・煮る・茹で)
- ・吸油率の高い小麦粉の代わりに米粉やおから粉を使用
- ・肉の代替え・かさ増しとして大豆ミートや豆腐などを使用

### 脂質の役割

脂質は炭水化物・たんぱく質と共に働く「エネルギー産生栄養素」の1つです。また、細胞膜やホルモンの構成成分であり、脂溶性ビタミン吸収の補助、体温の保持、内臓保護の役割も担っています。

脂質は「脂肪酸」で構成され、植物や魚に多く含まれる「不飽和脂肪酸」はアレルギー疾患の予防に役立ち、血液をサラサラにして血栓を予防、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する働きが期待されています。脂質は重要な役割を果たしていますが、カロリーが高く、摂取する量と質に注意が必要です。

### 脂質摂取目標量 (日本人の食事摂取基準(2020年版))

1日に必要なエネルギーの20～30%を脂質から摂取

例) 1800kcalの場合 脂質: 40g～60g

脂質 1g = 9kcal

近年日本人は脂質を摂りすぎている人の割合が増えているとされています。

- 過剰摂取 → エネルギー過剰となり、肥満のリスク  
動脈硬化、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のリスク
- 摂取不足 → ホルモンバランスの乱れ、エネルギー不足、体力低下  
皮膚炎、脳出血を引き起こす可能性があります。