

# 意識してカリウム摂取を！

『カリウム』というミネラルを聞いたことがありますか？名前  
は知っていてもあまり詳しく知られていないミネラルでしょう。

厚生労働省によって“日本人の栄養摂取基準”というものが  
定められています。実はこの基準が2005年度に新たに改正  
されました。その中で日本人がこれまで以上に摂るべき四つ  
の栄養素が示されています。

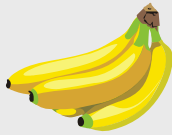
四つの栄養素とは、

- ・カルシウム
- ・食物繊維
- ・DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸

そしてもうひとつが今回注目する

- ・**カリウム** なのです。

カリウムの多い  
バナナとリンゴ



このカリウムは、2004年までは日本人は通常の食事で十分  
に摂ることができているとされてきました。ところが今回の改  
正によって必要量の基準が見直され大幅に増えたのです。

日本人のカリウム摂取基準(一日当たり)

- 日本人平均摂取量 2389mg
- 2005年の基準 3500mg



カルシウム、食物繊維、DHA、EPAは比較的にメジャーな名  
前でよく知られています。ではカリウムとはどのような働きで、  
なぜ必要量が増えたのでしょうか？

## ●脳や心臓を動かすナトリウムとカリウム

人間は体の中でわずかな電気を起こしていることはよく知ら  
れています。心電図や脳波を測定することからよくわかります  
ね。この電気は心臓の拍動や脳の神経伝達に大きくかかわ  
ってきます。しかしこの電気がなければ活動を停止してしまう  
のです。この電気を起こす仕組みのもとがナトリウムとカリウ  
ムです。

カリウムは主に細胞の中に存在します。ナトリウムはそれ  
に対して細胞の外側、血液中などに多くあります。  
細胞の中と外で、およそ1対1の割合です。

このナトリウムとカリウムが細胞を出たり入ったりすることで  
電気は生まれます。正しいバランスが保たれていれば脳と心  
臓は正常に活動することができるのです。

## ●ナトリウム(塩)を摂りすぎる現代人

私たち現代人が唯一、とりすぎてしまっているのがナトリウ  
ム(塩分)。食生活に塩分を摂りすぎる傾向があります。塩が  
入ると食事がとてもおいしいからです。

さらに加工食品などは普通より塩分が必ず多いといえるでし  
ょう。これは製造行程や保存性などイロイロな理由があります

つまり、食事をおいしくしようという嗜好性と、手軽に食べるこ  
とができるようにとの利便性の二つの面から塩分摂取量はド  
ンドン増えてしまうんです。

さかのぼって古代の食事を考えると、けっして今のような塩  
分過多の食事ではなかったのだそうです。

## ●過剰なナトリウムを排出するカリウム

ナトリウムとカリウムがバランスよく存在することが大切  
ですが、ナトリウムが多すぎることはわかりました。  
ではどうすればよいのでしょうか？

二つのバランスを考えればナトリウムと同じだけカリウムを  
とれば問題がないように思えますが、そうではありません。

当たり前のようですが、カリウムを増やしてもナトリウムが  
減るわけではないので、塩分過多による高血圧などの症  
状は避けられません。したがって摂りすぎの塩分を控える  
ことはもちろんとても大事なことです。

そこでとてもよい情報をひとつ。

実はカリウムがナトリウムを排出する手助けもしてくれるん  
です。

少し視点を変えて腎臓の働きを考えてみます。  
まず腎臓は、余分なカリウムを排出してくれますが、**ナトリ  
ウムだけを単独で排出することはできません**。しかしカリウ  
ムの存在により、ナトリウムとカリウムをまとめて排出す  
ることができるんです。

カリウムだけ多いのであればカリウムだけを排出しますが  
、ナトリウムが多いときはナトリウムとカリウムを同じだけ  
排出します。この働きから、カリウムは細胞内に必要な分  
のほかに、余分なナトリウムを排出するための分も摂らな  
ければならないことになります。

先にあげたカリウムの摂取基準量が増えたのは、実はこう  
いった理由からだったんです。  
かんたんにいえば、「**塩を減らすのがむずかしいならカリウ  
ムをもっと多く摂りなさい**」ということなんです。

注意していただきたいのは**余分な塩分を減らすことを前提**  
に、カリウムを多く摂取していくということです。カリウムの  
摂取量が増えれば排出のために腎臓が働くわけで、度を  
越えれば当然負担がかかります。腎臓疾患をお持ちの方  
はとくに注意してください。

これらのことを総合的に考えると、ナトリウムとカリウムの  
摂取量は1対1ではなく、カリウムをかなり多く摂ることによ  
って、結果的に体の中でバランスが保たれていくことになる  
のです。カリウムを含む食品として  
真っ先にあげられるのがバナナです。



スポーツ選手が競技の前や合い間に口にしているのをよく  
みかけますね。人間の体にはバナナにして200本分以上  
ものカリウムがあるんだそうですよ。

高カリウム、低ナトリウムの食べ物は、リンゴ、バナナ、人  
参、オレンジ、芋などです。