

Na ナトリウム



❖ 主な働き

- 筋肉や神経の興奮を弱める
- 暑さ負けや日射病を防ぐ
- 体液のアルカリ性を保つ
- 細胞外液の浸透圧が一定に保たれるように調節する

❖ こんな人にお勧め

- 食欲不振の人
- 倦怠感を感じる人

不足からくる症状・疾患

- 食欲不振
- 全身倦怠
- めまい
- 消化不良
- 筋肉痛
- 神経痛
- 腎臓疾患
- 血液濃縮

不足の原因
 ・ストレス過剰 ・アレルギー
 ・利尿剤の使用など...

● **多く含まれる食品**
 ・食塩 ・味噌
 ・コンソメ ・漬物など

● **栄養所要量をひとつの食品で摂取する場合の目安**
 ・食塩1.3g

過剰の症状

- 高血圧
- 浮腫
- 興奮
- 口渇
- 関節炎
- 骨折
- 皮下脂肪種
- 甲状腺機能亢進症
- 更年期障害
- サイコドーシス
- 筋肉収縮力低下
- 体温上昇など

ナトリウムのはなし

ナ トリウムは食塩として摂取するので、不足することはまずありません。むしろ摂りすぎに注意しましょう。ナトリウムは、一般的にみても過剰摂取が気になるミネラルです。過剰状態が続くと、高血圧・動脈硬化などの循環系疾病や腎臓病などの進行の原因となるほか、他栄養素の吸収を妨げてしまいます。特に子供や老人、身体の弱っている時はナトリウムを多く含む食品を遠ざける必要があります。

ファーストフード・インスタント食品などが習慣化して、濃い味に慣れてしまうと、その嗜好が癖になり、塩分の多い食生活になり、長期的に過剰摂取すると細胞から水が

K カリウム



❖ 主な働き

- ナトリウムの排泄を促して血圧を下げる作用があります。
- 筋肉でのエネルギー作りに関係しています。
- 細胞内外のミネラルバランスを維持するのに役立ちます。
- むくみ予防に・・・(細胞内外の水分を調節するとともに老廃物の排泄を促します。)(塩分を摂りすぎたときのむくみ解消に役立ちます。)

❖ こんな人にお勧め

- 長期の下痢をした人
- 夏バテの人
- ストレスの多い人
- 甘い物、コーヒー、酒をよく摂る人
- 食塩摂取量の多い人
- 利尿剤を飲んでいる人
- 授乳婦
- 糖尿病、高血圧の人