

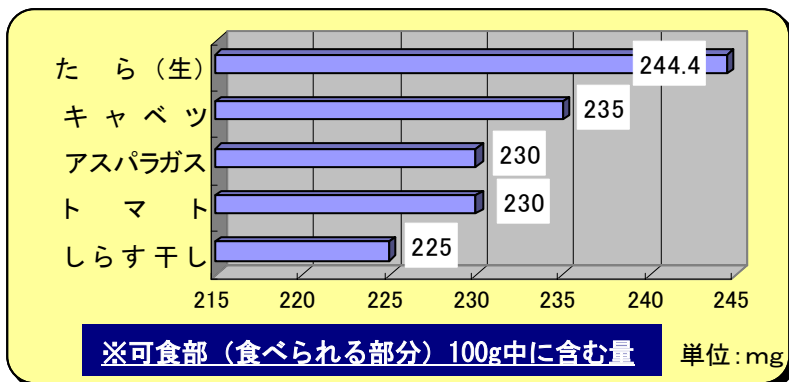
【 カリウムは細胞内外の物質交換や水分調整を行います 】

カリウムは、細胞内液に多く含まれており、ナトリウムと対抗しつつ相補的に働いて**筋肉や神経の働きを正常に保つ**のに必要なミネラルです。

ナトリウムとともに細胞内外の物質交換や水分調整を行います。血圧上昇の抑制や筋肉の収縮の円滑化に関与し、**糖代謝**(インシュリンの合成に不可欠)と**蛋白代謝**(蛋白合成に必要)になくてはならない大事なミネラルです。

不足すると筋肉の収縮、弛緩がうまくいかなくなり、脱力感が生まれます。主な症状として、**血圧の上昇、脳卒中、食欲不振、便秘、手足のしびれ、けいれんが起こる**などがあります。

【 カリウムの多い食品 】



カリウムの多い食品は、上記の食品のほか、「**ベーコン**」、「**ぶり**」、「**さば**」、「**さつま揚げ**」などがあります。

成人 1日あたりの摂取量は、**◆男性 2000mg ◆女性 2000mg** を目安に摂取を心がけましょう。

健康な人は、特に摂取量に上限はありませんが、**腎臓や副腎の機能障害のある人が過剰**摂取した場合、尿中へのカリウム排泄量が減少し、血漿カリウム濃度が上昇して高カリウム血症をおこし、徐脈、不整脈など心臓の症状があらわれ、血圧が低下し、ついには心拍動停止をおこす危険がありますので注意しましょう。

