

えのきが持つ8個の健康効果 その5

-キノコキトサン・カリウム：**血圧を下げる・余分な塩分を排出-**

血流を良くし塩分排出から血圧改善

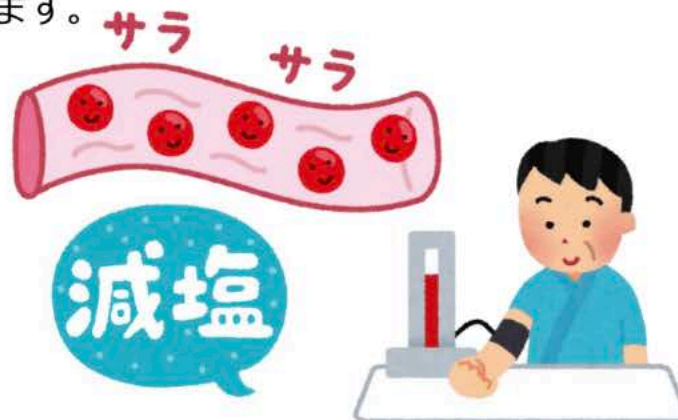
5) 血圧の改善 (抗高血圧効果)

①キノコキトサン

- ・エノキを日常的に食べることで、血液がサラサラとなり、血流がよくなります。その結果、**血管壁への圧力が下がり、血圧が安定**します。

②カリウム

- ・カリウムは体内の余分な塩分や水分を、尿や便にて排出します。カリウムは他の食材にも含まれますが、熱により成分が壊れやすいのが特徴です。しかし、**エノキに含まれるカリウムは熱に強い特性を持ち、調理後も塩分排出効果を維持**します。



これらの働きにより、血流が改善し、体内の塩分濃度も下げることで、適切な血圧値の安定
(「科学が証明！エノキダイエット、メディアファクトリー、P61-62」)