

高血圧症の食事療法

〔監修〕東京女子医科大学名誉教授・横山 泉クリニック院長 横山 泉
〔指導〕フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

What is 高血圧？

静かに忍び寄る“高血圧”にご注意を！

高血圧は特別な症状が出ないことが多く、サイレント・キラーと呼ばれるほどです。知らない間に血管や心臓に負担がかかり、やがて突然、脳卒中や心臓病の発作を起こす場合があります。

血圧が高いと言われたら、自覚症状がなくても治療を開始！
原因となる食塩のとりすぎ、肥満、運動不足、アルコールの飲みすぎ、
ストレスなどを解消してください。

WANTED! サイレント・キラーの撃退法

1

高血圧は心臓と血管に負担！

高血圧の状態を放っておくと、心臓は高い血圧に対抗して働くため負担がかかり、しだいに機能が低下します。また、血管にも高い圧力がかかるため、血管壁が厚くなり、動脈硬化を起こします。その結果、心不全・腎臓病・脳梗塞などにかかりやすくなります。高血圧とは、上（収縮期）が140mmHg以上、下（拡張期）が90mmHg以上の場合をいいます。



BALANCE・POWER!



2

治療は、まず食事療法が大原則

治療を開始するには、まず食事療法が必要。塩分を控え、栄養バランスのとれた食事をとり、アルコールを控えます。肥満ぎみの場合は減量を！ 禁煙もぜひ必要です。

3

さらに、定期的に適度な運動を

運動をすると、その時は血圧が上がりますが、続けているとふだんの血圧が低くなっていきます（トレーニング効果）。体操・早歩き・水泳・テニス・軽いジョギングなどを無理なく定期的に行います。

TRAINING・POWER!

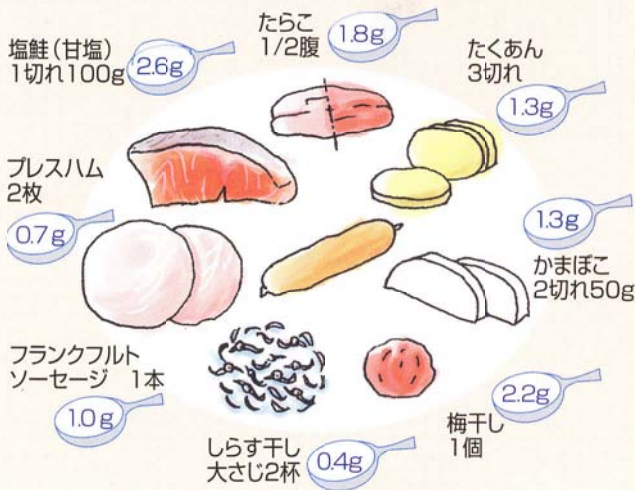


POINT 塩分は1日6g未満に!

日本人の1日の平均塩分摂取量は、11～12gくらい。高血圧の人は、この半分にする必要があります。塩分は、すべて「塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分。残りが、みそ・しょうゆ・ソースといった調味料からとっています。

●加工食品を控えめに

調味料だけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。
(スプーン内の数値は塩分)



●汁物は、1日1杯以下

みそ汁・すまし汁・洋風スープ類などは、おわん1杯で約2gの塩分。なるべく汁物は控え、飲む時も具たくさんにし、量を七分目に。



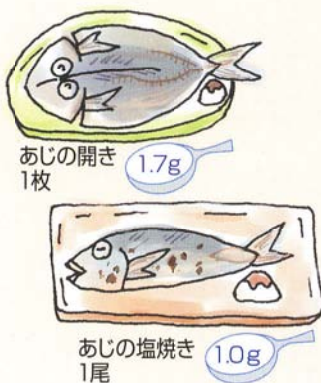
●めん類も1日1杯以下、つゆを残します

うどんやそばなど和風のめん類1人前の塩分は4～5g。ラーメンは、1人前で7～8g! つゆを飲まずに食べても、半分は口に入るのでご注意ください。



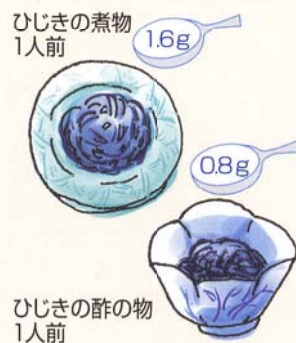
●新鮮な材料で料理を!

料理には、食塩が含まれる加工食品ではなく、新鮮な材料を。レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと、減塩に効果的。



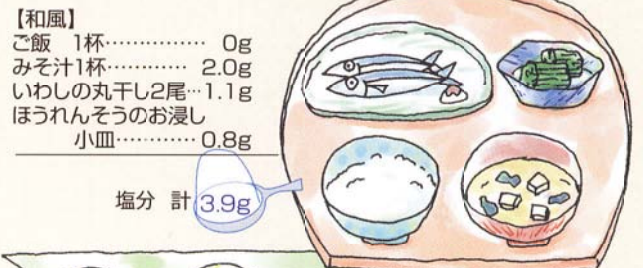
●酸味や香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にするなど、酸味やわさび・唐辛子・しょうが・ねぎ・しそなどを使うと、おいしく減塩できます。カレーや辛子も血圧に影響がないので、味付けに利用。



●洋風の食事も取り入れて

洋風の食事は、和風より低塩分。脂肪をとりすぎない程度に取り入れます。



※パンには塩分があるので、おかずが薄味でも気になりません。また、油を使うと薄味でもおいしく食べられます。

POINT 栄養バランスのとれた食事を

●野菜や果物は毎日

野菜や果物には、血圧を下げる作用があるといわれるカリウムが豊富。野菜は毎食、果物は毎日1個とるようにします。



●牛乳は1日1杯

カルシウムやマグネシウムにも血圧を下げる作用が。両方を含む牛乳を、1日にコップ1杯～1杯半とりたいもの。



●肉より魚がおすすめ

飽和脂肪酸やコレステロールは動脈硬化を進めるため、肉より魚がおすすめです。油を使った料理は1日2品までとし、脂肪のとりすぎに注意します。



POINT 食べすぎに注意!

太っている人は、やせるだけで血圧が下がる場合があります。太っていると心筋梗塞や高脂血症が起こりやすくなります。食事量を適量まで減らして、ぜひ減量を! 甘いもの(菓子・果物・ジュースなど)やアルコールの飲みすぎに注意します。



POINT 禁酒・節酒が必要

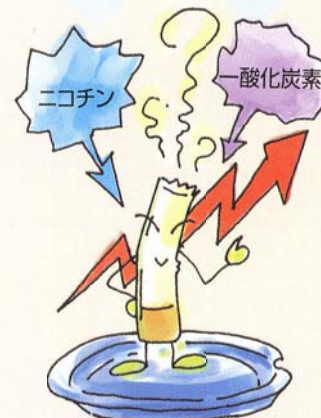
アルコールをよく飲む人が、アルコールを控えると血圧が下がることは、さまざまな調査で証明されています。どうしても飲みたい人は、毎日飲まず、1回の量を減らしてください。

どうしても飲みたい場合は



POINT ぜひ、禁煙を!

たばこのニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め、血圧を上げます。高血圧といわれたら、ぜひ禁煙を!



【外食塩分量とクイズの答え】

①チャーシューめん(6gと7g) ②チャーハン(4.5gと3.5g)

③ミックスビザ(4gと3g) ④ホットドッグ(3gと2g)

⑤ちらし寿司(3.5gと5g) ⑥おかめうどん(4.5gと5.5g)

高血圧でWhy?

高血圧と言われたあなたの、さまざまな疑問にお答えします。

Q 塩分控えめの表示のある食品なら安心?

A 「塩分控えめ」などの表示は、その食品100gあたりに含まれるナトリウムが120mg以下の場合、表示できます。いわゆる塩分というのは、ナトリウムの量を約2.5倍したものです。120mgのナトリウムは、約300mg(約0.3g)の塩分。つまり、100gあたり塩分約0.3g以下の場合が「塩分控えめ」です。「塩分控えめ」でも、たくさん食べれば同じことなのでご注意ください!

Q しらす干しは、湯通しすれば食べていいですか?

A 干物の塩分は中までしみ込んでいて、湯につけても表面の塩がとれるだけ。しらす干しは10gで約0.5gの塩分があり、食べるのは少量にしたい食品です。



Q アルコールが血圧を下げるというのは本当ですか? お酒の種類で血圧にいいのはどれですか?

A お酒を飲むとアルコールが血管を広げ、血圧が下がります。でも、これは一時的なことです。毎日お酒を飲むと高血圧になりやすく、量が多いほど血圧が高いと報告されています。お酒は種類に関係なく、含まれているアルコールの総量が問題です。



Q 外食のコツを教えてください。

A 次の点に注意してください。

【和食】

- 漬物・汁物は残します(めん類の汁も)。
- しょうゆやソースは控えめに。
- にぎり寿司の塩分は1人前2g程度。つけしょうゆは控え、ガリは残します。
- 弁当は味付けの濃いおかずがほとんど。漬物・佃煮は残します。

【洋食】

- 洋食は和食に比べて塩分は少なめですが、カロリーオーバーや脂肪のとりすぎに注意。多い分は残します。

【中華】

- 1人前の量が多く、塩分のとりすぎになるので、必ず残します。
- スープやザーサイは残します。
- あんかけ料理は、あんからまった調味料をとりすぎるので注意。
- 中華料理に使われる「うまみ調味料」は、グルタミン酸ソーダを含んでいて、塩分と同じ動きをします。舌に残る感じから判断して、たくさん使っていそうな店は避けます。



外食塩分当てクイズ

どちらの塩分が多いでしょう?

1 たんめん VS チャーシューめん

2 チャーハン(スープ付き) VS 中華丼

3 ミックスピザ VS スパゲティミートソース

4 ホットドッグ VS 卵サンドイッチ

5 鰻重 VS ちらし寿司

6 天ぷらそば VS おかめうどん

答えは中面の右側に載っています。

病・医院名