

# 高血圧と食事

浪打病院 管理栄養士 佐藤明日香

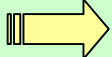
**高血圧とは...収縮期血圧 140 mm Hg 以上、拡張期血圧 90 mm Hg 以上**

の場合を言います。

軽 症 ... 収縮期血圧 140 ~ 159 mm Hg	または	拡張期血圧 90 ~ 99 mm Hg
中等症 ... 収縮期血圧 160 ~ 179 mm Hg	または	拡張期血圧 90 ~ 99 mm Hg
重 症 ... 収縮期血圧 180 mm Hg 以上	または	拡張期血圧 110 mm Hg 以上

血圧は高い方の値を基準にする為、拡張期血圧が正常範囲でも収縮期血圧が高血圧であれば高血圧と診断されます。 **収縮期高血圧**

## 高血圧の食事について

高血圧の食事療法の基本  **食塩の摂取量を減らす**

現在、正常血圧の人で高血圧予防のためには **1日 10g 以下**  
 高血圧の人が症状を改善・治療するためには **1日 6~7g 以下**  
 に抑えることが勧められています。

### 1. 酸味や香辛料、香味野菜を利用する

酢や香辛料（ワサビ、辛子等）、香味野菜（生姜、葱、しそ等）で味付けしたメニューを取り入れると、無理なく減塩できます。レモンやゆずなどでさっぱり味のメニューもいいでしょう。

例) ひじきの煮物は一人前	塩分約 1.5g
ひじきの酢の物一人前	塩分約 0.7g

### 2. 洋風のメニューも取り入れる

和食は栄養バランスが取れている反面、塩分が多くなりがちです。洋風のメニューは和食より低塩分なので、上手に献立に取り入れましょう。ただし洋食はカロリーが高く脂肪も多くなりがちなので気をつけましょう。

例)【和風】		【洋風】	
ご	飯(1杯)・・・ 0g	*食	パン(1枚)・・・0.9g
み	そ 汁(1杯)・・・2.0g	牛	乳(1杯)・・・ 0g
鯛	の 丸干し(2尾)・・・1.1g	チ	ー ズ(2切)・・・1.1g
ほう	れん草のお浸し(小皿)・・・0.8g	**	野菜サラダ(1皿)・・・0.5g
塩	分 計 3.9g	塩	分 計 2.5g

\*マーガリン付き \*\*ドレッシング付き

### 3. 和食の食事なら塩より醤油か味噌で味付け

醤油や味噌にも塩分が含まれていますが、それぞれの風味があります。塩だけの味付けよりも塩分量を少なくすることができます。また、減塩しょうゆや味噌を食事のメニューに利用することも一つの手です。

味噌汁を作る時は、具たくさんにするなどして汁の量を少なくしたり「だし」風味を効かせることで、少ない塩分で美味しさを損ない工夫をしましょう。



### 4. 新鮮な素材を使う

減塩のためには加工食品ではなく、新鮮な素材を食事メニューに取り入れましょう。新鮮な素材は調味料をあまり使わなくても十分な味があります。また、加工食品はすでに調味料で味付けをしていることが多く、塩分が多くなりがちです。

## カラダから塩分を追い出す食事の工夫

### 1. カリウム・マグネシウム・カルシウムといったミネラルを積極的に取り入れましょう

食事で摂取することでも、高血圧対策のメニューとなります。ミネラルを上手にメニューに取り入れて高血圧を予防改善しましょう。

カリウム → ナトリウム (=塩分) を尿と共に体外に排出する作用  
カルシウム、マグネシウム → 血圧を下げる効果

### 2. 果物・野菜・きのこ類を毎日食べるよう心がけましょう

果物・野菜・きのこ類はカリウムが豊富です。日本人のカリウム摂取量は少なく、これも高血圧の一つの原因です。

カリウムは熱で調理すると失われやすいので、果物や野菜は生で食べるほうが良いでしょう。果物ではバナナや柿にカリウムが多く含まれています。



### 3. 乳製品を積極的に摂りましょう

乳製品にはカルシウムとマグネシウムが豊富に含まれています。牛乳・ヨーグルト・チーズなど積極的に摂取するようにしましょう。またカルシウムは小魚や海藻類など、マグネシウムは豆類やごま、海藻などにも豊富に含まれています。



高血圧の方はたくさんいらっしゃいますが、殆どの方は高血圧をさほど心配していないようです。しかし、高血圧を放っておくと、心疾患や脳卒中といった、死につながる合併症の原因となります。高血圧の原因と症状を知り、予防と対策に努めましょう。