



高血圧と食事

～塩分を減らし、栄養バランスのよい食事をとることが大切～

減塩やバランスのよい食事をとることは、血圧を下げる効果があります。また、減塩は血圧の薬の効き目を助けたり、血管をしなやかにしたり、腎臓を守ったりする等の効果もあるといわれています。



塩分は1日6g以下に

- 塩分は加工食品や調味料に多く含まれます。加工食品や調味料の量を抑えることが効果的です。

<加工食品の塩分一覧>		<調味料に含まれる塩分>	
ソーセージ1本(25g)	0.5g	(小さじ1杯(約5g)分)	
ベーコン薄切り3枚(30g)	0.6g	濃い口しょうゆ	0.7g
かまぼこ1切れ(10g)	0.2g	うすくちしょうゆ	0.8g
たらこ1腹(50g)	2.3g	ウスターソース	0.4g
たくあん1切れ(10g)	0.4g	濃厚ソース	0.3g

(文部科学省「食品成分データベース」より算出)

- 外食の回数を減らしましょう。外食する場合は、しょうゆやソースは控えめに、漬物など塩分の多そうなものは残します。
- 味噌汁、スープなど、汁物はなるべく控え、作る場合は具たくさんにするとよいでしょう。
- そば、うどん、ラーメン等は、汁(塩分2～4g程度含む)を飲まないようにしましょう。
- 塩味の代わりに酸味、辛味、香りを利用しましょう(お酢、レモン、唐辛子、しょうが、カレー)。
- 食品にどのくらいの塩分が含まれているのかは、食品の栄養表示で分かります。ただし、表示は、食塩ではなくナトリウムの量となっています。食塩の量に換算して下さい。

ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩の量(g)

例) ナトリウム50mgの表示の場合 → 食塩の量は約0.13g となる

ナトリウム50mg × 2.54 ÷ 1000 = 0.127g

- 食品表示のない食品については、「日本食品標準成分表」で調べることができます。また、インターネットでも調べられます → 食品成分データベース <http://fooddb.jp/>
- カリウムは塩分を体外に排泄するので、カリウムを豊富に含む野菜や果物類を摂るようにしましょう。ただし、腎臓病などでカリウムを制限されている方は、摂り過ぎないようにして下さい。

カリウムを豊富に含む野菜や果物の例(1日の摂取目安量 1500mg)

ほうれん草 100gあたり690mg バナナ 150gあたり540mg りんご 1/2個あたり165mg



栄養バランスのよい食事を

- 牛肉や豚肉などに多く含まれる脂(飽和脂肪酸)やコレステロールは動脈硬化を進め、血圧にも影響を及ぼす可能性があります。逆に青魚や植物油などの脂(不飽和脂肪酸)は動脈硬化を抑えます。おかずは肉類に偏らないようにしましょう。
- 外食の際は、単品よりも、定食を選ぶと栄養のバランスがよくなります。



食べ過ぎないように

- 太っている場合は体重を4～5kg減らすだけでも血圧が下がる場合があります。

標準体重の目安: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が25を超えないようにする

例) 身長170cm 体重75kgの人の場合

75(kg) ÷ 1.7(m) ÷ 1.7(m) = 25.9 → 肥満に注意です