



高血圧を防ぐ食事療法

心臓は、毎分4～5ℓもの血液を全身に送り続けています。
血圧とはこの血液の流れによって血管（動脈）壁にかかる圧のことです

おいしくて満足感のある減塩食が予防のポイント！

自宅でリラックスした状態（家庭血圧）で
最高血圧 135 mmHg 以上、
最低血圧 85 mmHg 以上が『高血圧』です。

目標値は、年齢や病状によって異なります。
ゆっくりあせらず治療しましょう。

高血圧

高血圧は放っておくと、心臓や脳、腎臓の病気の原因となります。

高血圧は目立った自覚症状がほとんどないために、治療を途中で止めてしまう方もいます。

→高血圧が長く続くと動脈硬化が進み、脳や心臓の血管がつまったり、出血をおこすなど危険なことがあります。



《脳》脳出血・脳梗塞など

《心臓》心筋梗塞・狭心症・心不全など

《腎臓》腎不全など

注意！

◆肥満の人

体脂肪の多い肥満の人は、通常の人に比べて高血圧になりやすい。

食事量が多いため塩分の取りすぎにつながり、→高血圧の原因になります。

◆飲酒、喫煙、ストレス

ストレス・お酒の飲みすぎ・タバコは血圧をあげます。

食事療法のポイント

塩分の摂取量は1日 6g 未満が目標です。

うま味、酸味、香辛料、ごま、にんにく、しょうが、ねぎなどでうす味をカバーしましょう。

カリウムはナトリウムを排泄する働きがあります。

カリウムや食物繊維の多い野菜（350g）と果物（200g）、タンパク質を適量とりましょう。

♪カリウムを多く含むもの

ほうれん草、じゃがいも、バナナ、いちじく、レーズン、りんごなど

野菜、果物に多く含まれます。

注：腎臓機能が悪い人や透析を受けている方はカリウム摂取に注意がありますので主治医に相談してください。



りんごの効果

りんごには、ナトリウムを排泄する働きを持つカリウムや食物繊維が豊富にあります。

カリウムの多い果物を1日200gを目安に食べましょう。

♪魚の油も血圧を下げる働きがあります。

肉より魚を食べるように心がけましょう。



減塩ポイント

塩分 1g = しょうゆ 小さじ1 = 甘味噌 大さじ1 = 辛味噌 大さじ1/2 = 濃厚ソース 大さじ1

- ① しょうゆはかけるより つけましょう。
- ② 噌汁は天然だしをうまく利用！
- ③ の汁は飲まない。
- ④ けものはひかえめに。
- ⑤ すあじ調理。
- ⑥ 鮮な野菜を使って香りや風味を生かそう。
- ⑦ 物や酢の酸味や香辛料をうまく使いましょう。
- ⑧ 工食品はひかえめに！
- ⑨ 食に注意！

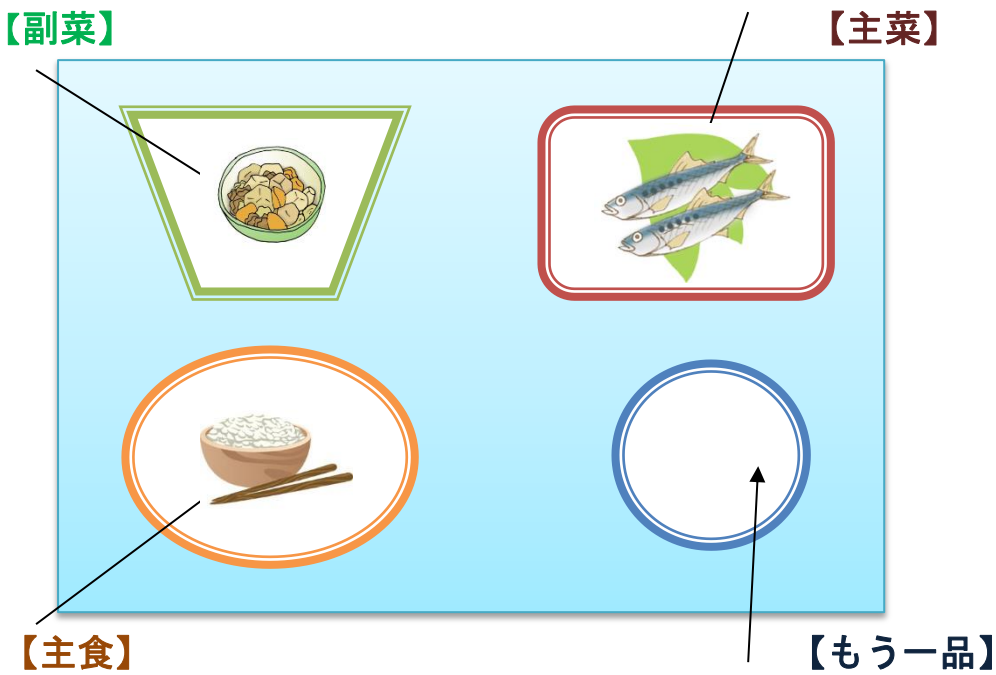


塩分 6g 目標 = 生鮮食品 2g + 調味料 + 市販加工品 + 嗜好品

食事のポイント

カリウムの多い野菜を十分に！

魚や大豆製品、低脂肪の肉を薄味に調理！



塩分0のご飯がおすすめ！
おにぎりやふりかけは避ける

味噌汁は具たくさんにしておかわりしない
漬物、つくだ煮、干物、塩蔵品、加工品などは避ける