

生活習慣病をまらること予防



今！改めて「高血圧」と向き合おう！



高血圧が関係する疾患は糖尿病や腎臓病，心疾患（心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞，血管性認知症など）と多岐にわたります。逆に考えると，血圧を上手にコントロールすることで様々な疾患を予防することが可能です。

まずは「減塩」！

日本人の食事摂取基準(2020年版)における
1日の食塩摂取目標量は 男性7.5g未満、女性6.5g未満！そのコツは？



白飯以外の主食の頻度を減らす

	食パン1枚 (60g)	パゲティミートソース (250g)	ざるそば (170g)	温うどん (240g)	醤油ラーメン (200g)
食塩	約0.7g	約3.0g	約3.3g	約5.3g	約6.5g

注) 麺類は調理済みの1人前の量で計算しています。



加工食品の頻度を減らす

	ロースハム (1枚/15g)	かまぼこ (2切/25g)	きゅうり漬 (5切/30g)	甘塩紅さけ (1切/70g)	梅干し (1粒/13g)
食塩	約0.3g	約0.6g	約0.8g	約1.3g	約2.2g



汁物は頻度や量を減らす

	コーンスープ (150ml)	みそ汁 (200ml)	チキンカレー (180g)	温そば/うどん汁 (360ml)	ラーメンスープ (350ml)
食塩	約0.9g	約2.1g	約2.5g	約4.6g	約6.0g

注) 量は1杯もしくは1人前の量で計算しています。

「塩味」以外で味にアクセントをつけよう

酸味



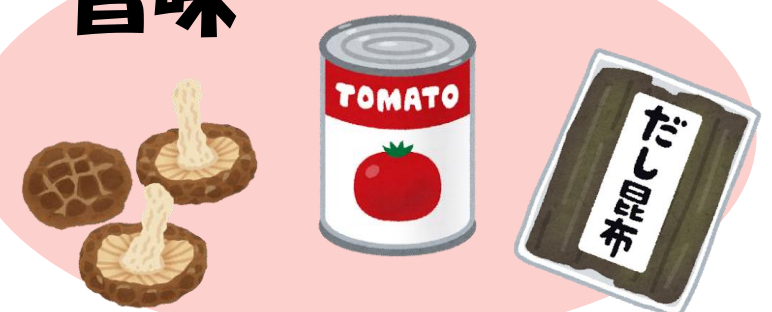
香味野菜



辛味



旨味



「カリウム」を摂る

カリウムにはナトリウムを体外に排泄する作用があります。その作用により、ナトリウムの過剰摂取による高血圧を予防するはたらきがあります。

カリウムの多い食材

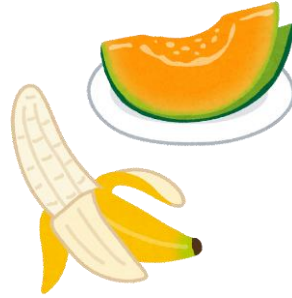
野菜類



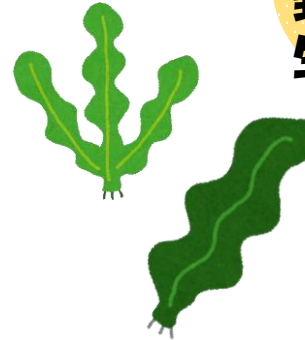
芋類



果物



海藻



カリウムは茹でると水分に溶け出てしまうため野菜や果物は生のまま食べるのがオススメです！

注意) 腎機能が低下している方は、カリウムを控える必要がある方がいます。かかりつけの医師や管理栄養士にご相談ください。

飲酒量を減らす

お酒を飲んだ直後は一時的に血圧が下がることもありますが、継続的な飲酒習慣や多量飲酒により、慢性的な高血圧を引き起こすといわれています。飲酒が原因で高血圧になっていた方は、飲酒量を1~2週間減らすことで血圧が下がると言われています。

またアルコールの影響で、飲酒時にはつい食べ過ぎてしまいます。お酒のおつまみには食塩の多いものが多く注意が必要です。

おつまみの塩分

	ポテトチップス (10枚/17g)	焼き鳥 (1本/30g)	ソーセージ (1本/20g)	チーズ (1個/20g)
食塩	約0.2g	約0.3g	約0.4g	約0.6g
	サラミ (5枚/30g)	さきイカ (20g)	魚肉ソーセージ (1本/75g)	
食塩	約1.3g	約1.4g	約1.8g	



体重が多い人はダイエットも有効！

過食することで摂取する食塩も多くなり、高血圧を招きます。また肥満自体が高血圧のリスクとなります。

減量することで血圧を下げるすることができますので、体重が多い方はダイエットに取り組んでみましょう。

適正体重の方はエネルギーを摂りすぎないように気を付けましょう。

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で計算できます。

例) 身長150cmの場合

$$1.5 (m) \times 1.5 (m) \times 22 = 49.5 (kg)$$

