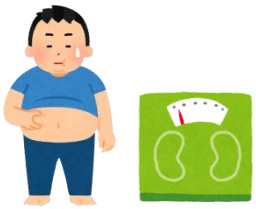
高血圧の食事療法

寒さで血圧の上昇しやすいこの時期、特に注意が必要な高血圧。
食事療法は高血圧の治療をする上で基本となる手段の一つです。
今回紹介する食事のポイントは高血圧の予防にも効果的なので、
まだ高血圧になっていない方もぜひ参考にしてみてください。

ポイント１　肥満解消・適正体重の維持に努めましょう



肥満は血管に負担をかけ、血圧の上昇に影響します。
肥満がある場合は、減量するだけで血圧が下がる場合もあります。
現在肥満ではない方も適正体重の維持に努めましょう。
エネルギー制限をする場合は、栄養素が偏らないように気をつけましょう。

ポイント２　食塩摂取量は１日６ｇ未満に

高血圧の食事療法における１番のポイントはやはり「減塩」です。
食塩には血圧を上げる作用のあるナトリウムが多く含まれています。
食品の選び方や調理法を工夫し、減塩を心がけましょう。
食塩の摂取量は調味料や加工食品に含まれる食塩もあわせて１日６ｇ未満とします。

おいしく減塩するためのコツ

食材の持つうまみや酸味、香りを利用することで塩分控えめでも美味しく食べることができます。

だしのうまみ
をきかせる

塩の代わりに
酸味をきかせる

種実類（ごまやくるみ）で
香ばしさとコクを出す

香辛料・香味野菜で
味にアクセントをつける

例えば…

焼鮭（辛口）
塩分３．８ｇ

生鮭に変更
＋
カレー粉

カレームニエル
塩分１．５ｇ

※減塩の工夫については２０１８年２月「上手な減塩のポイント」に詳しくまとめてあります。
よろしければそちらもご覧ください。

ポイント３　カリウムを積極的に摂りましょう

野菜や果物、いも類に多く含まれるカリウムはナトリウムを体外へ排泄させる働きがあるため、積極的に摂りたい栄養素です。
ただし、果物には糖分も多く含まれているため、食べすぎると肥満や血糖値の上昇につながります。**果物は１日１回**を目安にしましょう。

カリウムを多く含む食品

ほうれん草

里芋

じゃがいも

春菊

納豆

かぼちゃ

アボカド

バナナ

りんご

キウイ

※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ため、医師に相談しましょう。

ポイント４　主菜は肉よりも魚を中心に

バターや肉の脂身などに多く含まれる飽和脂肪酸をとりすぎると血液中のコレステロールが増加し、動脈硬化のリスクが高くなるため注意が必要です。
また、魚介類や貝類に多く含まれるタウリンは交感神経抑制作用があり、食塩由来の高血圧を改善する・コレステロールを低下させ心臓の機能を高めるなどの働きがあります。
主菜は肉より魚を中心にしつつ、豆腐や納豆などの植物性食品も取り入れましょう。

ポイント５　アルコールは控えめに

飲酒習慣は血圧上昇の原因となります。
アルコールは適量の範囲を守り、毎日は飲まないようにしましょう。

１日の飲酒量の目安

お酒を飲む場合、１日に飲む量はこちらの量以下を目安にしましょう。
※種類ごとの１日の目安量です。数種類飲む場合は上手に組み合わせてください。
例）男性の場合、１日にビール 250mL＋日本酒 90mL

or

or

or

or

	ビール	日本酒	ワイン	ウイスキー	焼酎(25%)
男性	500～750mL（中瓶 1～1.5 本）	180～270mL（1～1.5 合）	200～300mL（2～2.5 杯）	60～90mL（1～1.5 杯）	100～150mL（0.5～0.8 合）
女性	250～500mL（中瓶 0.5～1 本）	90～180mL（0.5～1 合）	100～200mL（1～2 杯）	30～60mL（0.5～1 杯）	50～100mL（0.3～0.5 合）