

コレステロールも高血圧も気になる方の食事療法 じょうずに食事

監修：福岡大学名誉教授
荒川規矩男

高コレステロール血症は動脈硬化の大きな原因ですが、
その上に高血圧が加わると、血管が傷つきやすくなり、
ますます動脈硬化を進行させるという悪循環がおきてしまいます。
高コレステロール血症と高血圧の治療は、どちらも食事療法が中心となります。
この冊子を参考にコレステロールの低下と高血圧の改善を目指しましょう。



病医院名



第一三共株式会社

高コレステロール血症

と高血圧の食事療法

ここがポイント

塩分の多い食品

- 食塩、みそ、しょうゆ、漬物、塩辛、たらこ、魚の干物 など



コレステロールの多い食品

- 卵黄、レバー、丸干し、たらこ、しらす干し など



ひかえめにとった方がよい食品

動物性脂肪の多い食品

- バター、生クリーム、肉の脂身、ラード など



糖質の多い食品

- ケーキ、和菓子など甘いお菓子、ご飯、パンなどの穀類、くだもの、ジュース など



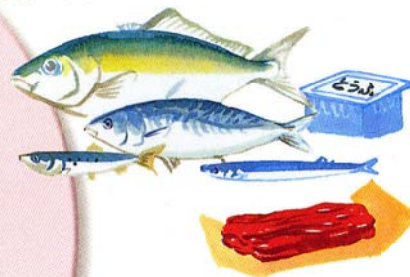
食物繊維の多い食品

- 野菜(ごぼう、たけのこ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー など)
海藻(ひじき、昆布 など)
豆類(大豆、えんどう豆、えだ豆 など)
きのこ類(しいたけ、しめじ など)
こんにゃく など



たんぱく質の多い食品

- 魚類(ぶり、いわし、さば、さんま など)
大豆・豆腐、肉の赤身 など



積極的にとりたい食品

カルシウムの多い食品

- 豆腐
海藻(ひじき、昆布 など)
緑黄色野菜(小松菜 など)
牛乳 など

※しらす干しや、丸干しなどもカルシウムの豊富な食品ですが、コレステロールも多く含まれるため、コレステロールが高い人には適しません。



カリウムの多い食品

- 野菜(ほうれん草、ブロッコリー など)
果物(りんご、バナナ など)
豆類(大豆、えだ豆 など)
海藻(ひじき、昆布 など)
いも類 など



食事療法の基本は

- ① 栄養バランスのよい食事を規則正しくとること
- ② カロリーのとりすぎを抑えて、肥満を防ぐこと
- ③ コレステロールのコントロールのために:コレステロールや動物性脂肪の多い食品をひかえめにし、食物繊維の多い食品を積極的に。
- ④ 血圧のコントロールのために:塩分の多い食品をひかえめにし、カリウムやカルシウムの多い食品を積極的に。



じょうずに進める減塩法

減塩の知恵
9カ条

日本人はもともと塩分の摂取量が多く、平均すると一人当たり一日10.7グラムもの塩分をとっています。これを、健康な人でも血圧の高い人でも現在の半分程度に抑えることが望ましいとされていることから、かなりの努力が必要です。



1 減塩は、徐々に舌を慣らしていく方法で。

2割程度の減塩まではほとんど差を感じません。数ヵ月なれたら又2割減と、段階的に減らしていきましょう。

2 素材の風味を生かした調理を。

みそ汁や煮物などは、だしを濃くすると調味料が少量でもおいしくいただけます。

3 酸味・辛味をうまく利用する。

酸味や辛味を添えると薄い塩味をカバーできます。

4 少量の植物油を使う。

炒めものの仕上げにごま油などで風味付けをすると薄味も気になりません。

5 ラーメンやうどんなどの汁は必ず残す。

ラーメン一杯には約5グラムもの塩分が含まれています。

6 意外に塩分の多い魚練り製品、肉加工品。

かまぼこ、はんぺん、さつま揚げなど魚の練り製品やハム、ベーコンなどの肉の加工品には意外に多くの塩分が含まれています。

7 漬物などは量を減らす。

まったく口にしないということはむずかしくても、量を減らすことならできそうですね。

8 酒の肴にご用心。

焼き鳥やトリの空揚げなど、酒の肴によく合うものには、意外に塩分が多く含まれています。

9 減塩しょうゆ、減塩みそをうまく利用する。

減塩調味料も大量に使い過ぎては意味がありません。



コレステロール摂取量は1日300mg程度を超えないように。

【食品中のコレステロールおよび食塩含有量】

食品名	目安量	コレステロール含有量(mg)	食塩含有量(g)
穀類			
パン	60g(6枚切り1枚)	0	0.78
野菜類			
漬物(きゅうりの塩づけ)	150g(中1本)	0	3.75
藻類			
こんぶ	10g(10cm角1枚)	0	0.61
ひじき	5g(小さじ1杯)	0.05	0.18
魚類			
あこうだい(生)	70g(1切)	39	0.14
くろだい	70g(1切)	55	0.07
まあじ(生)	70g(中1尾)	54	0.21
いさき	50g(中1尾)	36	0.2
まいわし	40g(中1尾)	26	0.12
めざし	40g(4尾)	40	1.12
うなぎ(養殖)(かばやき)	50g(中1串)	115	0.65
めかじき	80g(1切)	57	0.16
かつお(春獲り)	70g(さしみ1皿)	42	0.07
かます	120g(中1尾)	70	0.36
まがれい	65g(中1尾)	46	0.19
子持ちがれい	65g(中1尾)	78	0.13
しろさけ(生)	80g(1切)	47	0.16
(塩)	70g(1切)	45	1.26
(いくら)	20g(大さじ1杯)	96	0.46
(すじこ)	20g(大さじ1杯)	102	0.96
まさば	80g(1切)	51	0.32
さわら	80g(1切)	48	0.16
しらす干し	5g(大さじ1杯)	12	0.2
さんま	80g(中1尾)	53	0.24
ししゃも(生干し)	20g(小1尾)	46	0.24
すずき	80g(1切)	54	0.16
すけとうだら(生)	80g(1切)	59	0.24
たらこ	65g(1腹)	228	2.99
にしん(生)	90g(中1/2尾)	61	0.27
(身欠き)	20g(1本)	46	0.08
(かずのこ)	15g(中1片)	56	0.12
ひらめ(天然)	70g(1切)	39	0.07
(養殖)	70g(1切)	44	0.07
ぶり	70g(1切)	50	0.07
くろまぐろ(赤身)	35g(さしみ5切)	18	0.035
(脂身)	35g(さしみ5切)	19	0.07
かまぼこ(蒸しかまぼこ)	40g(4切)	6	1.0
さつま揚げ	50g(小1枚)	10	0.95
魚肉ソーセージ	60g(1/2本)	18	1.26
貝類			
あさり	30g(10個)	12	0.66
かき	150g(5個)	77	1.95
さざえ	30g(1個)	42	0.18
しじみ	22g(1カップ)	17	0.044
とこぶし	25g(1個)	38	0.175
はまぐり	20g(5個)	5	0.4
ほたてがい(生)	70g(1個)	23	0.56
(貝柱)	30g(1個)	10	0.09
ほっきがい	50g(1/2個)	26	0.3
その他魚介類			
するめいか(生)	90g(1/2杯)	243	0.72
するめ	40g(1/3枚)	392	0.92
ほたるいか	50g(5杯)	120	0.35
塩辛	10g(大さじ1杯)	23	0.69
うに	15g(大さじ1杯)	44	0.09
甘えび	40g(5尾)	52	0.32
車えび	25g(中1尾)	43	0.1
さくらえび(ゆで)	5g(大さじ1杯)	12	0.105
ずわいがに	45g(1/2杯)	20	0.36
しゃこ(ゆで)	15g(1尾)	23	0.12
たこ(まだこ)	80g(足1本)	120	0.56

食品名	目安量	コレステロール含有量(mg)	食塩含有量(g)
肉類			
牛(輸入牛)(かた)*	50g(薄切1枚)	30	0.05
(かたロース)*	50g(薄切1枚)	35	0.05
(リブロース)*	150g(厚さ1cm)	96	0.15
(サーロイン)*	150g(厚さ1cm)	89	0.15
(バラ)*	50g(薄切1枚)	34	0.05
(もも)*	150g(厚さ1cm)	101	0.15
(ヒレ 赤肉)	80g(厚さ1cm)	50	0.08
にわとり(手羽)	50g(1本)	70	0.05
(むね皮つき)	85g(1/2枚)	73	0.085
(むね皮なし)	55g(1/2枚)	40	0.055
(もも皮なし)	100g(1/2枚)	77	0.1
(ささ身)	40g(1本)	21	0.04
(皮)むね	60g(1枚)	66	0.06
(心臓)	15g(1個)	24	0.03
(肝臓)	40g(1個)	148	0.08
豚(かた)*	30g(薄切1枚)	20	0.03
(かたロース)*	100g(厚さ1cm)	69	0.1
(バラ)*	100g(厚さ1cm)	70	0.1
(もも)*	30g(薄切1枚)	20	0.03
(ヒレ 赤肉)	30g(薄切1枚)	19	0.03
(心臓)	20g(1切)	22	0.04
(肝臓)	30g(1切)	75	0.03
ベーコン	20g(1枚)	10	0.4
ハム(ロース)	12g(1枚)	5	0.3
ウインナーソーセージ	10g(5cm1本)	6	0.019
めんよう(マトンロース)*	30g(薄切1枚)	23	0.03
(ラムロース)*	30g(薄切1枚)	22	0.03
卵類			
うずら卵(全卵)	9g(1個)	42	0.027
鶏卵(全卵)	55g(1個)	260	0.22
(卵黄)	20g(1個)	260	0.02
(卵白)	35g(1個)	0.4	0.175
乳類			
普通牛乳	200g(1本)	24	0.2
ヨーグルト(全脂無糖)	100g(1カップ)	12	0.1
アイスクリーム(普通脂肪)	100g(1カップ)	53	0.3
全粉乳	7g(大さじ1杯)	7	0.077
チーズ(チェダー)	15g(厚さ5cm)	15	0.3
(プロセス)	15g(厚さ5cm)	12	0.42
生クリーム(乳脂肪)	5g(小さじ1杯)	6	0.005
油脂類			
牛脂	12g(大さじ1杯)	12	0
ラード	12g(大さじ1杯)	12	0
バター(有塩バター)	12g(大さじ1杯)	25	0.228
(無塩バター)	12g(大さじ1杯)	26	0
マーガリン(ソフトタイプ)	13g(大さじ1杯)	0.7	0.156
(ファットスプレッド)	13g(大さじ1杯)	0.5	0.143
菓子類			
カステラ	35g(厚さ2cm)	56	0.035
ケーキ(ドーナツ)	55g(1個)	55	0.22
ビスケット(ハード)	13g(1枚)	1	0.08
(ソフト)	7g(1枚)	4	0.042
チョコレート(ミルク)	40g(小1枚)	8	0.08
調味料その他			
マヨネーズ(全卵型)	14g(大さじ1杯)	8	0.252
(卵黄型)	14g(大さじ1杯)	21	0.322
みそ(甘みそ)	6g(小さじ1杯)	0	0.36
こいくちしょうゆ	6g(小さじ1杯)	0	0.87

*脂身つき