

# 高血圧症の食事療法

〔監修〕東京女子医科大学附属成人医学センター所長 横山 泉  
〔指導〕フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

## What is 高血圧？

### 静かに忍び寄る“高血圧”にご注意を！

高血圧は特別な症状が出ないことが多く、サイレント・キラーと呼ばれるほどです。知らない間に血管や心臓に負担がかかり、やがて突然、脳卒中や心臓病の発作を起こす場合があります。

血圧が高いと言われたら、自覚症状がなくても治療を開始！  
原因となる食塩のとりすぎ、肥満、運動不足、アルコールの飲みすぎ、  
ストレスなどを解消してください。

## WANTED! サイレント・キラーの撃退法

### 1 高血圧は心臓と血管に負担!

高血圧の状態を放っておくと、心臓は高い血圧に対抗して働くため負担がかかり、しだいに機能が低下します。また、血管にも高い圧力がかかるため、血管壁が厚くなり、動脈硬化を起こします。その結果、心不全・腎臓病・脳梗塞などにかかりやすくなります。高血圧とは、上(収縮期)が140 mmHg以上、下(拡張期)が90 mmHg以上の場合をいいます。



### 2 治療は、まず食事療法が大原則

治療を開始するには、まず食事療法が必要。塩分を控え、栄養バランスのとれた食事をとり、アルコールを控えます。肥満ぎみの場合は減量を！ 禁煙もぜひ必要です。

### 3 さらに、定期的に適度な運動を

運動をすると、その時は血圧が上がりますが、続けているとふだんの血圧が低くなっていきます(トレーニング効果)。体操・早歩き・水泳・テニス・軽いジョギングなどを無理なく定期的に行います。





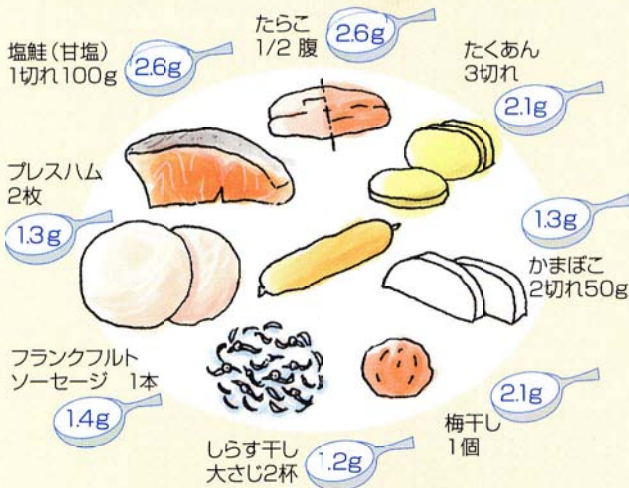
## POINT 塩分は1日6~8gに!

日本人の1日の平均塩分摂取量は、13gくらい。高血圧の人は、この半分にする必要があります。  
塩分は、すべて「塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分。  
残りが、みそ・しょうゆ・ソースといった調味料からとっています。

### ●加工食品を控えめに

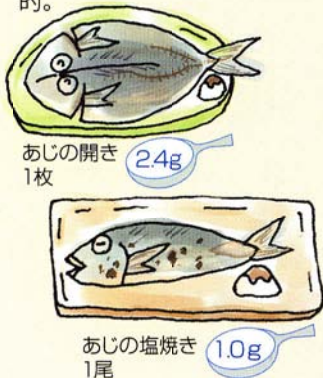
調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。

(スプーン内の数値は塩分)



### ●新鮮な材料で料理を!

料理には、はじめから食塩が含まれる加工食品ではなく、新鮮な材料を使いたいもの。素材が新鮮なら、薄味でもおいしく食べられます。また、レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと、減塩に効果的。



### ●酸味や香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にするなど、酸味や香辛料(わさび・唐辛子など)、香味野菜(しょうが・ねぎ・しそなど)を上手に使うと、おいしく減塩できます。カレーや辛子も血圧に影響がないので、味付けに利用します。



### ●汁物は、1日1杯以下

みそ汁・すまし汁・洋風のスープ類などは、おわん1杯で約2gの塩分が含まれます。なるべく汁物は控え、飲む時も具たくさんしたり、量を七分目にするなど工夫します。



### ●めん類も1日1杯以下、つゆを残します

うどんやそばなど和風のめん類でも、1人前の塩分は4~5g。ラーメンはもっと多く、1人前で7~8g! つゆを飲まずに食べても、半分は口に入るのでご注意ください。めん類を食べる日は、ほかの食事で汁物を控えます。



### ●洋風の食事も取り入れて

洋風の食事は、和風の献立より低塩分。塩分の気になる人は、脂肪をとりすぎない程度に取り入れます。



※パンには塩分があるので、おかずが薄味でも気になりません。また、油を使うと薄味でもおいしく食べられます。



## POINT 栄養バランスのとれた食事を

### ●野菜や果物は毎日

野菜や果物には、血圧を下げる作用があるといわれるカリウムが豊富。野菜は毎食、果物は毎日1個とるようにします。



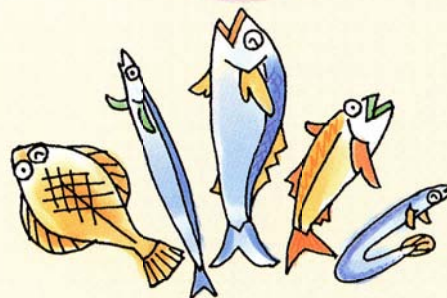
### ●牛乳は1日1杯

カルシウムやマグネシウムにも血圧を下げる作用が。両方を含む牛乳を、1日にコップ1杯~1杯半とりたいもの。



### ●肉より魚がおすすめ

飽和脂肪酸やコレステロールは動脈硬化を進めるため、肉より魚がおすすめです。油を使った料理は1日2品までとし、脂肪のとりすぎに注意します。



## POINT 食べすぎに注意!

太っている人は、やせるだけで血圧が下がる場合があります。太っていると心臓に負担をかけ、心筋梗塞が起こりやすくなったり、高脂血症になって動脈硬化が進みやすくなります。

食事を適量まで減らして、ぜひ減量を! 甘いもの(菓子・果物・ジュースなど)やアルコールの飲みすぎに注意します。



## POINT 禁酒・節酒が必要

アルコールをよく飲む人が、アルコールを抑えると血圧が下がります。さまざまな調査で証明されています。どうしても飲みたい人は、毎日飲まず、1回の量を減らしてください。

どうしても飲みたい場合は



## POINT ぜひ、禁煙を!

たばこのニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め、血圧を上げます。高血圧といわれたら、ぜひ禁煙を!





# 高血圧でWhy?

高血圧と言われたあなたの、さまざまな疑問にお答えします。

**Q** 塩分控えめの表示のある食品なら安心?

**A** 「甘塩」「薄味」「塩分控えめ」などの表示は、基準が定められていません。普通の食品と変わらない品も…。「減塩」の表示は、食塩が普通の製品の50%以下でなくてはなりません。塩分の表示をよく確かめたいもの。「塩分控えめ」でも、たくさん食べれば同じことなので注意!

**Q** しらす干しは、湯通しすれば食べていいですか?

**A** しらす干しなど、干物の塩分は中までしみ込んでいて、湯につけても表面の塩がとれるだけ。しらす干しは10gで約1gの塩分があり、食べるのは少量にしたい食品です。



**Q** アルコールは血圧を下げると本に書いてありますが、本当ですか? お酒の種類で血圧にいいのはどれですか?

**A** お酒を飲むとアルコールが血管を広げ、血圧が下がります。でも、これは一時的なこと。毎日お酒を飲むと高血圧になりやすく、量が多いほど血圧が高いと報告されています。お酒は種類に関係なく、含まれているアルコールの総量が問題です。



**Q** 外食のコツを教えてください。

**A** 次の点に注意してください。

## 【和食】

- 漬物・汁物は残します(めん類の汁も)。
- しょうゆやソースは控えめに。
- にぎり寿司の塩分は1人前2g程度。つけしょうゆは控え、ガリは残します。
- 弁当は味付けの濃いおかずがほとんど。漬物・佃煮は残します。

## 【洋食】

- 洋食は和食に比べて塩分は少なめですが、カロリーオーバーや脂肪のとりすぎに注意。多い分は残します。

## 【中華】

- 1人前の量が多く、塩分のとりすぎになるので、必ず残します。
- スープやザーサイは残します。
- あんかけ料理は、あんにからまった調味料をとりすぎるので注意。
- 中華料理に使われる「うまみ調味料」は、グルタミン酸ソーダを含んでいて、塩分と同じ働きをします。舌に残る感じから判断して、たくさん使っていそうな店は避けます。

## 外食塩分当てクイズ

どちらの塩分が多いでしょう?

1  
たんめん VS チャーシューめん

2  
チャーハン(スープ付き) VS 中華丼

3  
ミックスピザ VS スパゲティミートソース

4  
ホットドッグ VS 卵サンドイッチ

5  
鰻重 VS ちらし寿司

6  
天ぷらそば VS おかめうどん

答えは中面の下に載っています。

病・医院名