

# 第37回 栄養教室



テーマ：食生活で高血圧を

予防しましょう♪

～高血圧の原因と予防法を知ろう！～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき 保健師 吉山 沙織

平成26年10月4日(木)

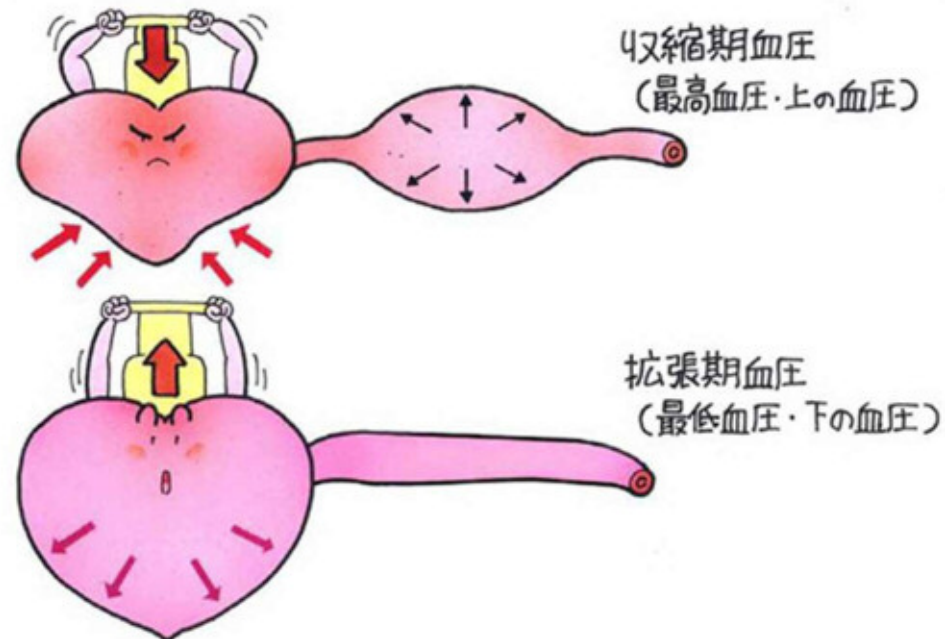
# 血圧とは？

最高血圧(収縮期血圧)

心臓が収縮して血液を送り出すときの圧力

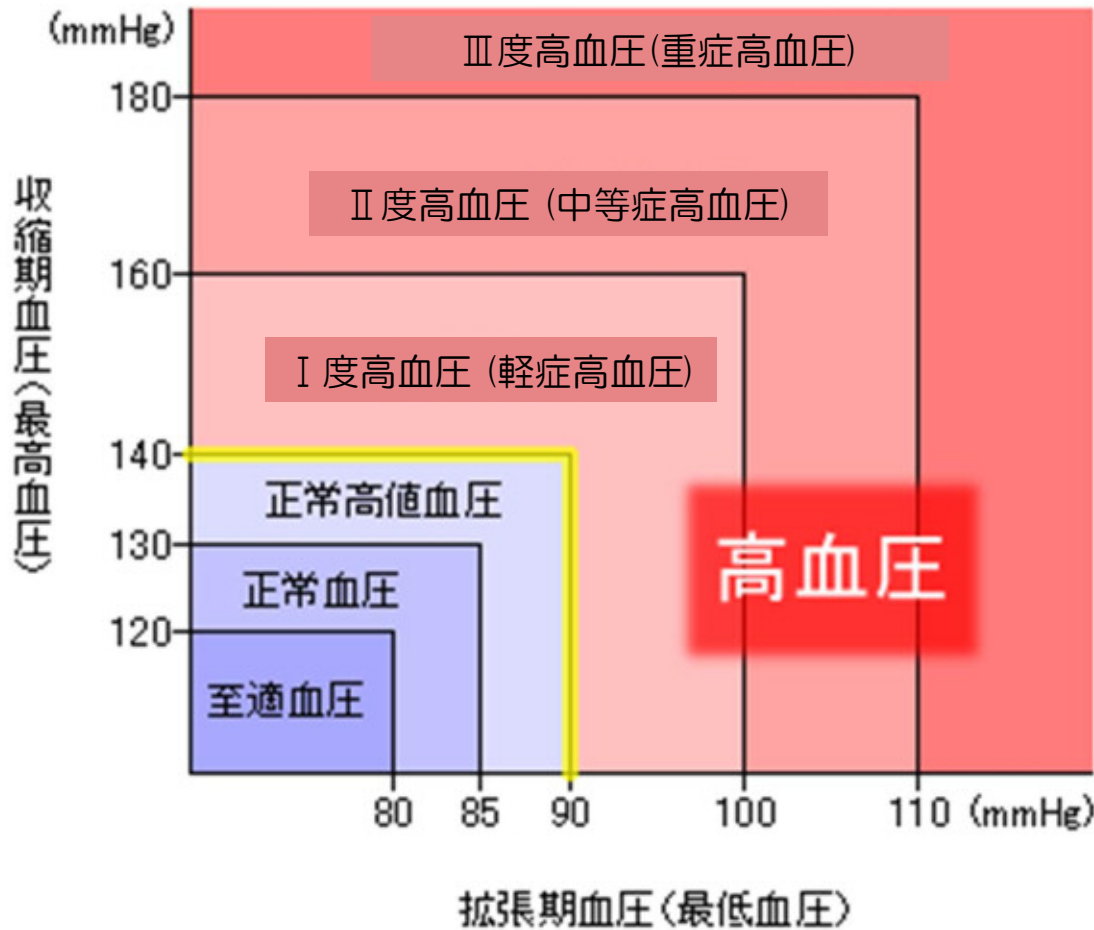
最低血圧(拡張期血圧)

心臓が拡張して血液を吸い込むときの圧力



★**高血圧**とは、血管に強い圧力がかかりすぎていること

# 適切な血圧とは？



収縮期血圧

**140mmHg**以上

拡張期血圧

**90mmHg**以上  
を**高血压**と定義



# ヒートショック

急激な温度変化が体に及ぼす影響のこと

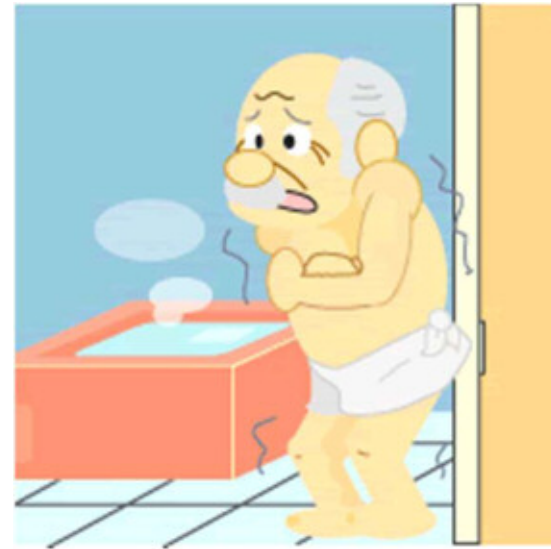
室温の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が早くなったりする状態のこと

予防策

お風呂のふたを開けておく、お風呂の床にお湯を流してから入る。

寒いところに出る際は、一枚着てから出るなど

温度差をできるだけ減らすこと



# 高血圧はなぜいけない？

高血圧

放置する

動脈硬化

放置する

心臓病・脳卒中

放置する

最悪の場合、死亡！



# 高血圧の原因

実はよく分かっていない、本態性高血圧が  
全体の90%ですが…。



# 運動をしよう！！

- ・ウォーキング
- ・軽いジョギング
- ・水中運動
- ・自転車

**心拍数**  
**100～120/分を**  
**目安に！！！！**

逆に……

**きつい運動は**  
**血圧を上げる！！！！**



# たばこはやめよう！！

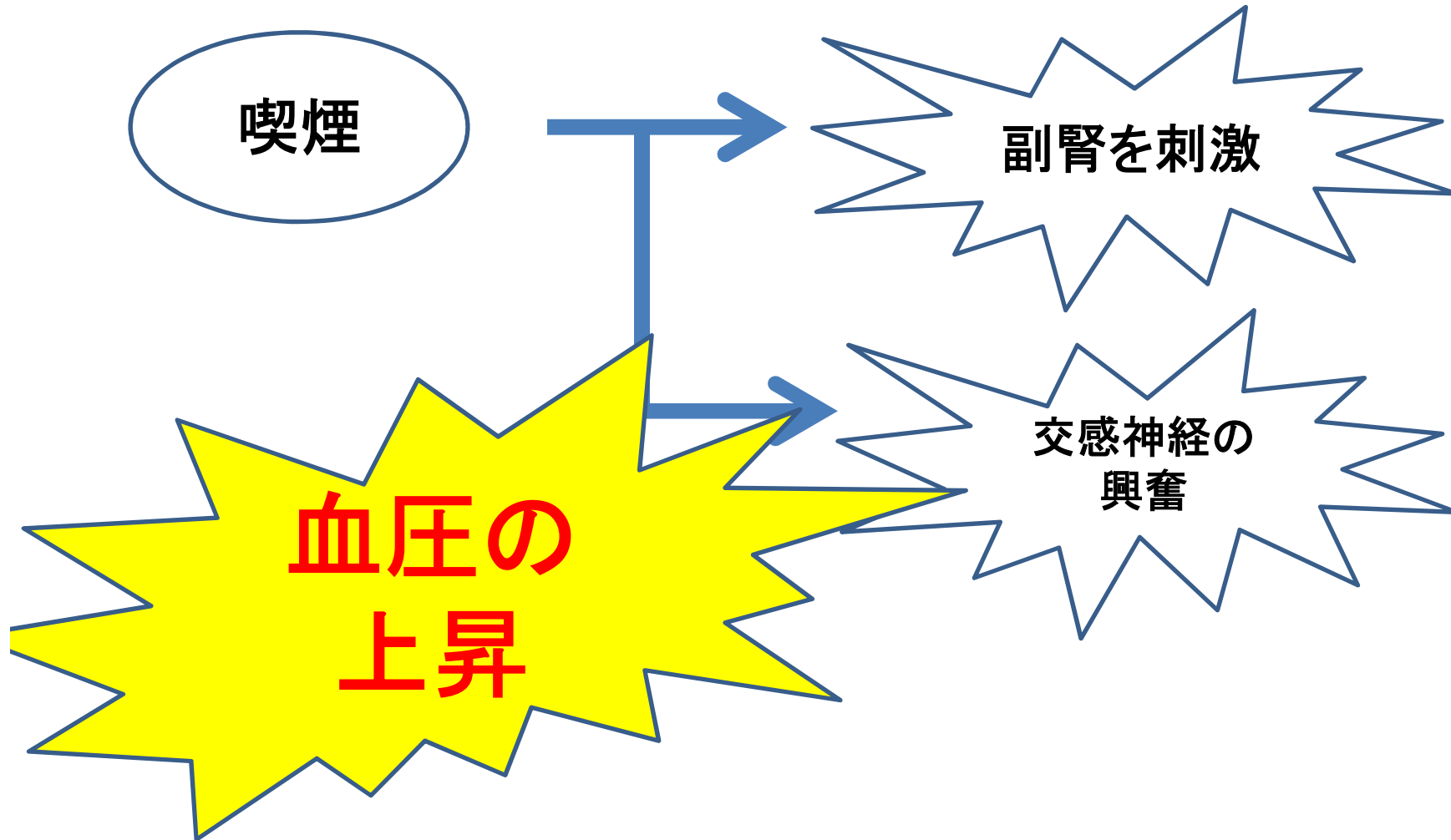


喫煙

副腎を刺激

交感神経の  
興奮

血圧の  
上昇





# お酒はほどほどに



日本酒  
1合  
(180ml)



ウイスキー・ブランデー  
ダブル1杯  
(60ml)



焼酎  
ぐい飲み1杯  
(70ml)



ビール  
中ビン1本  
(500ml)



ワイン  
グラス1.5~2杯  
(200ml)

ストレッチをしてみよう！



# 前回アンケートより

## 栄養素を失わない野菜の茹で時間は

茹で時間が長くなるほど、栄養素も流れ出てしまいます。(特に水溶性のビタミン類)

- ★そのまま野菜スープや味噌汁等にして汁ごと食べる
- ★『蒸し炒め』…野菜を鍋に並べ、少量の水分と油を垂らして蓋をし、1~3分加熱する



# 前回アンケートより

## スポンジの消毒どうすれば良い

スポンジは細菌のすみかです！

- ★洗剤で洗った後、水洗い、日光消毒(約5時間)
- ★煮沸消毒(約10分)後、乾燥させる。

スポンジやふきんなどを複数枚用意すると良いですね！

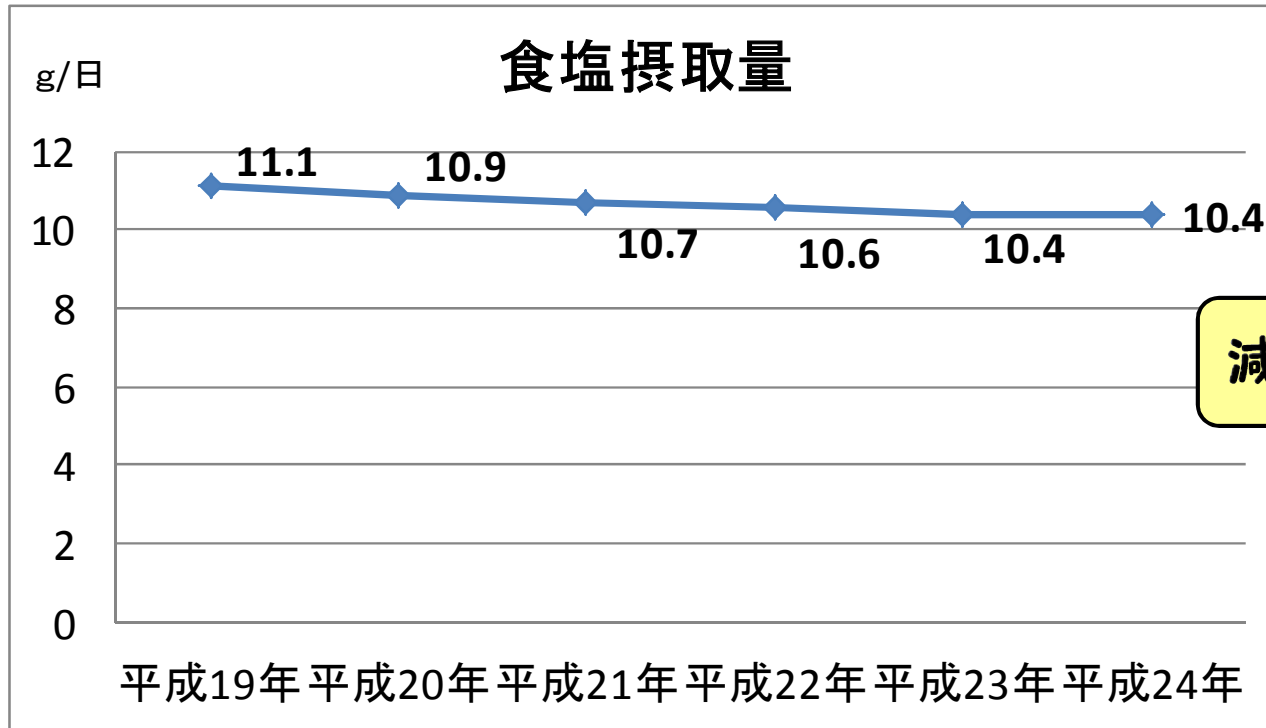


# 高血圧にないやすいかチェック！

- 濃い味付け物が好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など脂っぽい食べ物が好き



# 日本人の食塩摂取量



減塩目標は1日6g未満

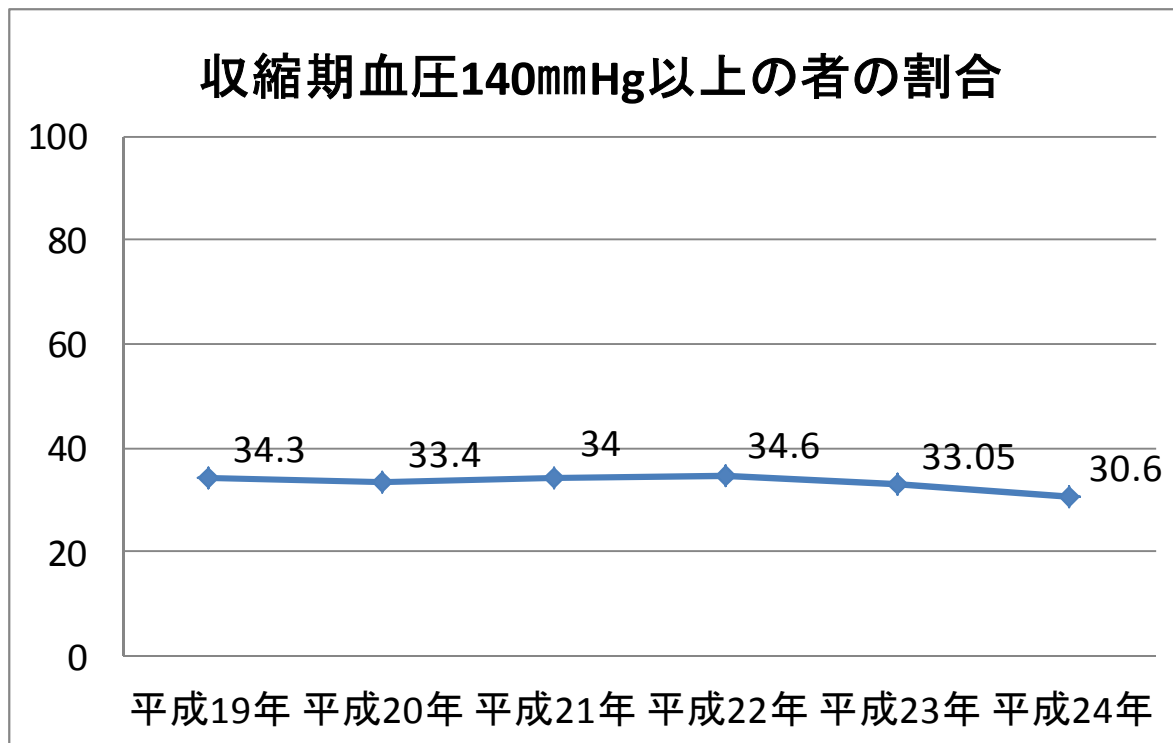


日本人の食塩摂取量は以前に比べて減ってきてはいますが・・・1日:約10gの摂取量

目標値は達成されていない。

日本人の食事摂取基準では男性9g未満 女性7.5g未満とされている。

# 高血圧の割合



**食塩摂取量の緩やかな減少とともに、高血圧者の割合も減少傾向にある！**

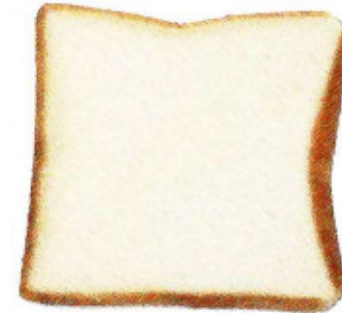
平成24年度国民健康栄養調査より

# ★塩分クイズ★

塩分が多く含まれるのはどっち？



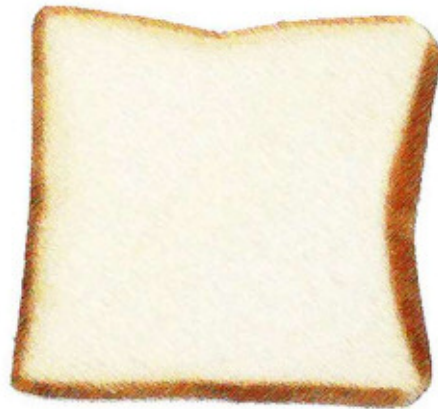
ご飯茶碗1杯分(150g)



6枚切り食パン1枚分



# ★答え★



塩分が約0.8g  
含まれています。

6枚切り食パン1枚分



ご飯は塩分0gです！

# ★塩分クイズ②★

塩分が多く含まれるのはどっち？



濃口しょうゆ



薄口しょうゆ

大さじ1杯当たり(18g)

# ★答え★



薄口しょうゆ

大さじ1杯で  
2.8gの塩分



濃口しょうゆは2.5g

# 主な調味料に含まれる塩分量



ソースやケチャップの食塩は醤油の半分以下。上手に使って減塩しましょう♪











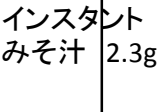











調味料に含まれる塩分量 (大さじ1杯あたり)

食品名	塩分含有量
食塩	15.0g
濃い口醤油	2.5g
薄口醤油	2.8g
減塩醤油	1.4g
赤だし醤油	1.9g
白味噌	1.1g
減塩味噌	0.9g
ウスターソース	1.4g
減塩ウスターソース	0.7g
トマトケチャップ	0.6g
マーガリン	0.3g
バター	0.3g
マヨネーズ	0.3g
ドレッシング (乳化型)	0.5g
ドレッシング (分離型)	0.7g

五訂日本食品標準成分表より作成

# 主な食べ物の食塩量(g)

<D-4>

1g	2g	3g	4g	5g	6g	7g
 らっきょうの甘酢漬 0.3g	 つけもの盛り合わせ 1.2g	 かつ丼 3.6g	 カップラーメン 5.1g	 インスタントラーメン 6.4g	 ラーメン 6.7g	
 白菜漬 0.6g	 ウインナー 1.1g	 インスタントみそ汁 2.3g				
	 梅干し 2.2g	 チャーハン 2.6g	 すき焼き 4.7g			
 たくあん 0.9g	 親子丼 2.0g	 カレーライス 3.6g	 てんぷらうどん 4.9g			
 プロセスチーズ 0.6g	 塩鮭(甘塩) 0.7g	 ハンバーグ 2.4g				
 ポテトチップス 1.0g						

(注意)あくまで目安です。

つけ・かけしょうゆの食塩量



ひとかけ(しょうゆ3g)  
食塩0.5g



小さじ1(しょうゆ6g)  
食塩0.9g

小皿1(しょうゆ10g)  
食塩1.5g

塩一つまみ(3本指)  
塩少々(2本指)

約0.5g~1.5g  
約0.3g~0.6g

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、  
保健指導における学習教材集

[社団法人山口県医師会・社団法人山口県栄養士会作成]

# 上手な減塩のコツ

① 麺類などのスープを残す



② 汁物を食べるのは1日1~2回までに!



×3



③ 漬物は決めた量だけ小皿にとって食べる。



④ 醤油は直接かけずに小皿にとって!



⑤ 醤油・塩などの調味料を食卓に置かない。



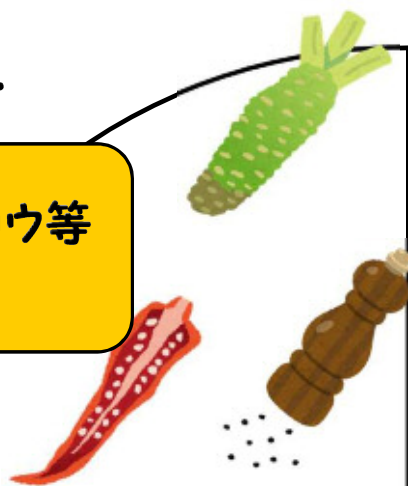
⑥ 塩分の多い加工食品を食べる回数を減らす。



# ♪ 美味しく減塩 ♪

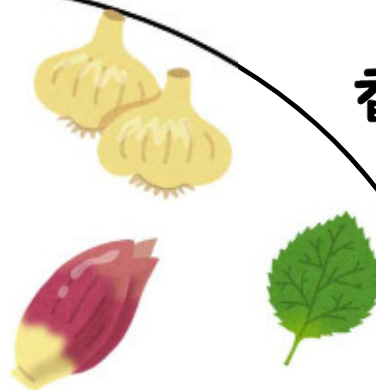
## 香辛料

カレー粉、わさび、コショウ等の香りも効果的!



## 香味野菜・ハーブ

ごまやクルミ等の香ばしい香りも活用!



## カリウム

塩分を排出する働きがある。



## 酸味

揚げ物焼き物にもオススメです。酸味を補う!



# 積極的に摂りたい食品



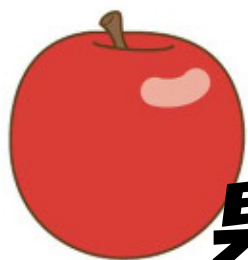
野菜



青魚



海藻類



果物



きのこ



種実類



大豆・大豆製品

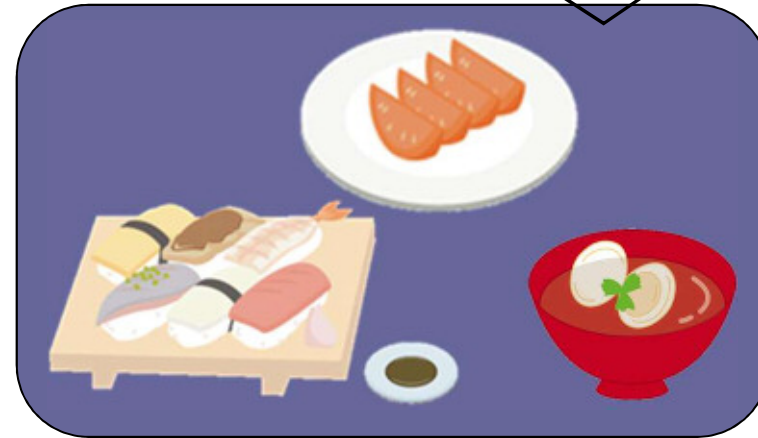


# 実際の食事の塩分量は？

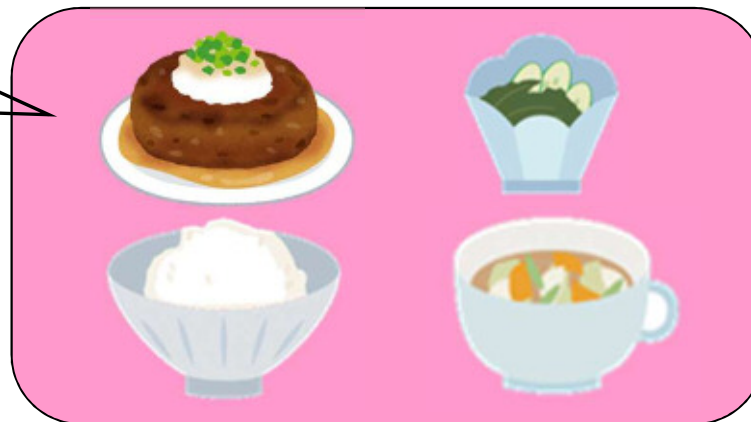
朝食 580kcal  
塩分:3.8g



昼食 530kcal  
塩分:5.3g



夕食 670kcal  
塩分:4.7g



どうやって減塩しますか？

基準量  
オーバー

1日合計 1780kcal  
塩分:13.8g

# 減塩してみよう！朝食



朝食 580kcal  
塩分:3.8g→2.8g

-1gの減塩

- 漬物は控える
- 納豆のタシは半分使用し残りはお酢で補う
- 味噌汁は具沢山味噌汁に！

# 減塩してみよう！ 昼食



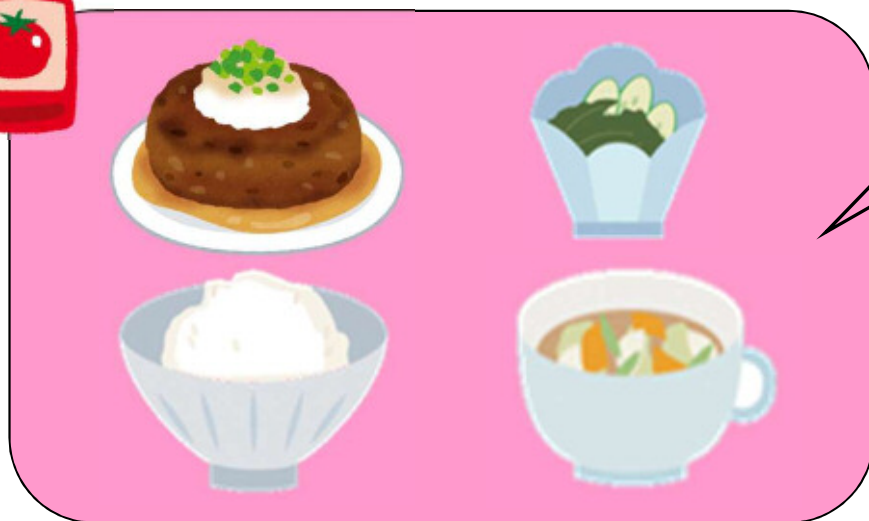
昼食  
610kcal→510kcal  
塩分:5.3g→2.3g



-3gの減塩

- お寿司をご飯と刺身に変える
- すまし汁は止めトマトサラダに野菜を追加する！

# 減塩してみよう！夕食



夕食 670kcal  
塩分:4.7g→3.6g

-1.1gの減塩

●スープは具沢山スープに！汁の量を1/3減らす

●和風ハンバーグのタレはケチャップにする



1日-5.1gの減塩に成功！  
野菜の摂取量は↑カロリーは↓

1日合計 1760kcal  
塩分:8.7g

# ★まとめ★



食べ過ぎは要注意！腹8分を心がけよう



カリウムを豊富に含む野菜類は毎食摂り入れて！



旨味・風味で減塩しましょう♪

禁煙も(〜♪)



アルコールは適量を守りましょう！



適度な運動も血圧を下げます。



時にはリラックスして、ストレスを溜めない生活を！