

第56回 栄養教室

テーマ：高血圧を予防するために

☆高血圧が気になる方へ食生活のポイント☆

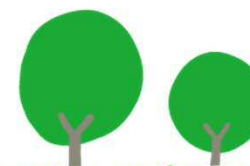
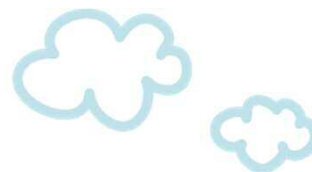


(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子
金古みゆき

平成28年5月28日(土)



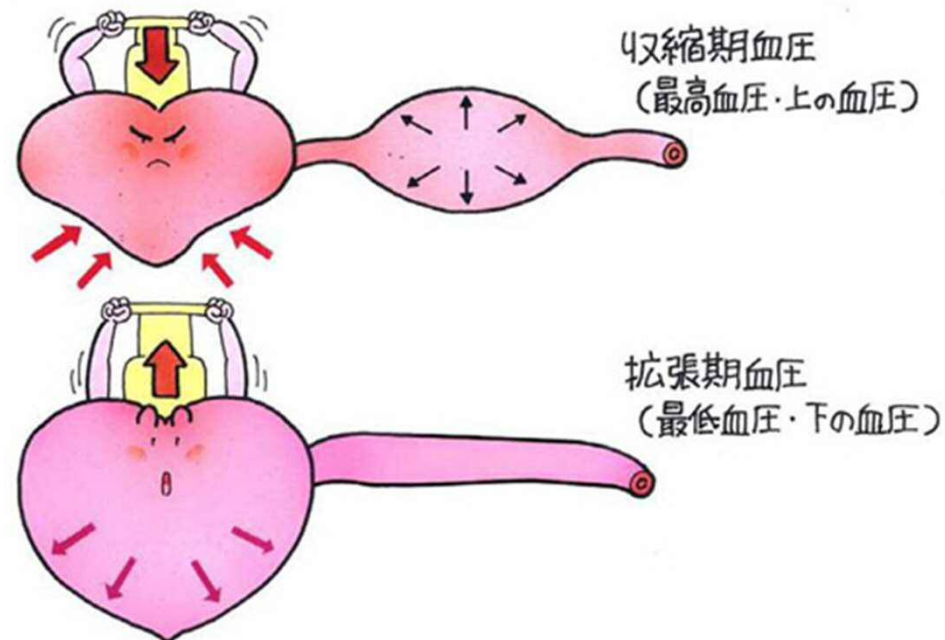
血圧とは？

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

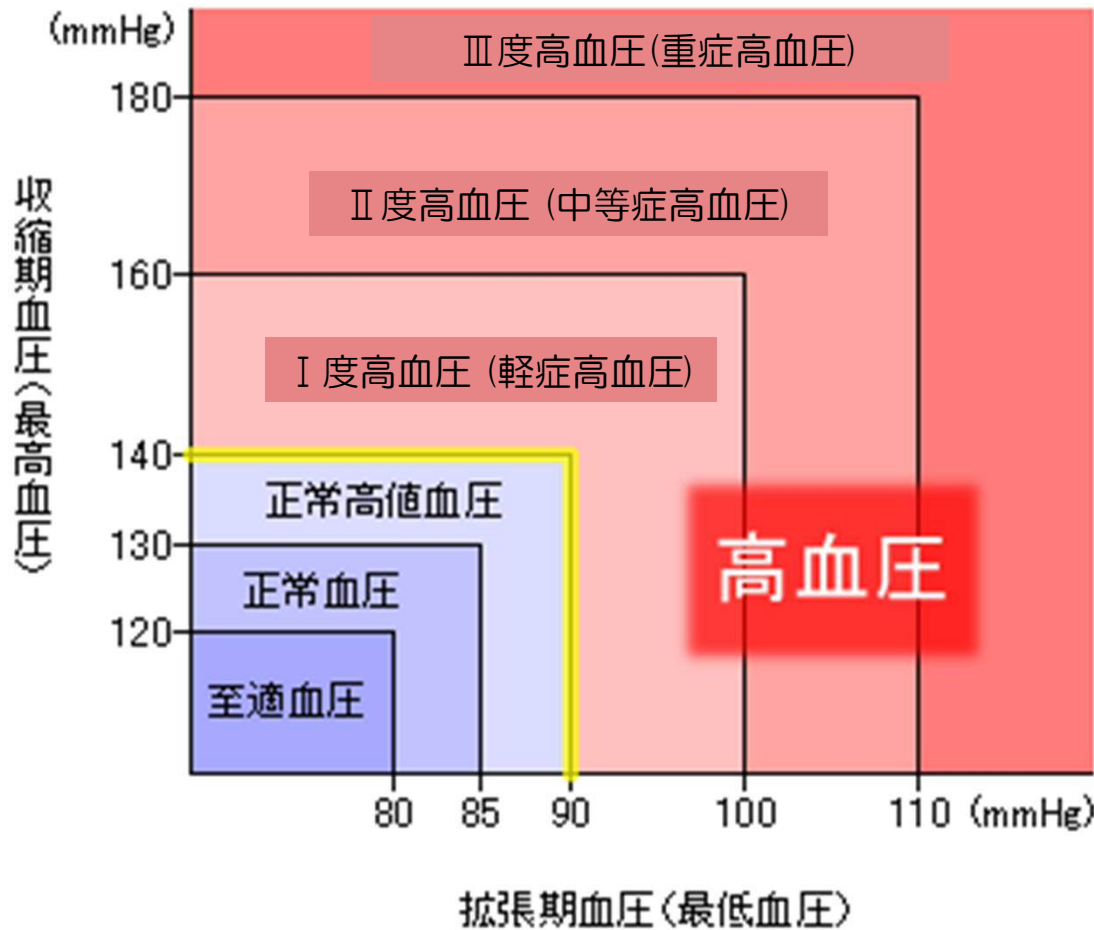
最低血圧(拡張期血圧)

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**高血圧**と定義



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…。



Na,Kの関係

細胞外液: Na(ナトリウム)



細胞内液: K(カリウム)

細胞内のNaが多くなる、Kを取り込み、同時にNaを排出する。

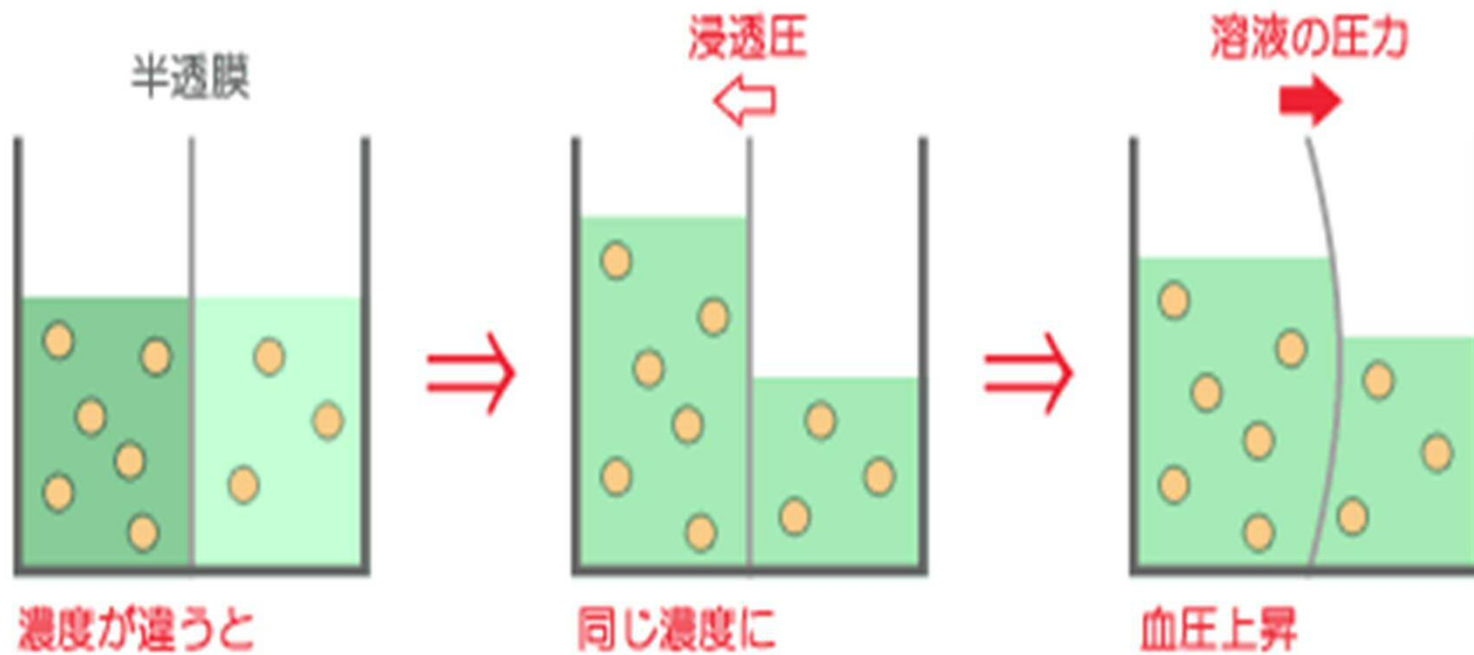
相互に関係し、
浸透圧の
バランスを保つ

Naが過剰になり、Kが不足する
とこの働きが低下し、血圧上昇
を引き起こす

塩分のとりすぎで高血圧??

浸透圧が大切！！

血液中の濃度は一定に保たれる！！



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！！

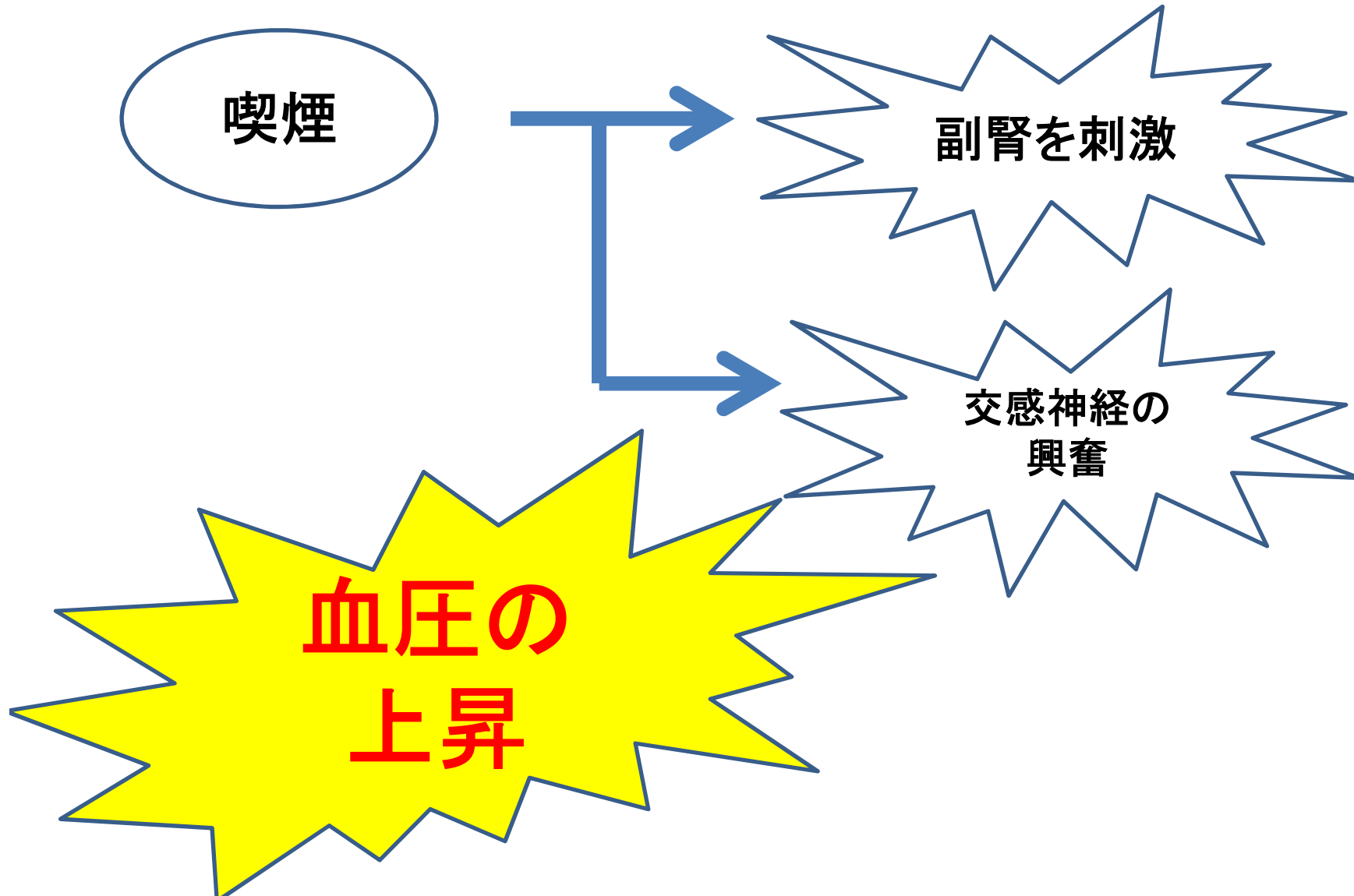


喫煙

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)

前回アンケートより

食べ合わせると良い食材はあると言われていますが、食べ合わせると悪い食材の例はありますか？



○人参と大根

○きゅうりとトマト

→人参・きゅうりに含まれるアスコルビナーゼという酵素が大根・トマトのビタミンCを破壊してしまう。しかし加熱や酸(お酢やドレッシング)を加える事で防げます。

○納豆と卵白

→納豆に含まれるビオチン(免疫機能や皮膚を正常にたもつ)という成分と卵白に含まれるアビジンが結合し、ビオチンの吸収が妨げられる。卵白を加熱する事でこの作用は無くなる。

高血圧にないやすいかチェック！

- 濃い味・漬物が好き
- 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



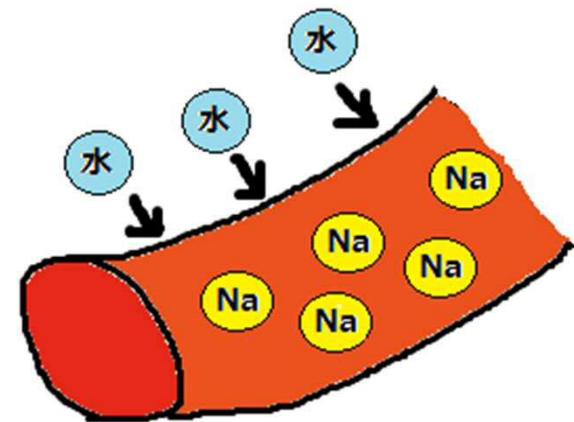
塩分を抑える事が予防法の一つ

なぜ、塩分の過剰摂取が
いけないの？



塩分(ナトリウム)を摂り過ぎると...

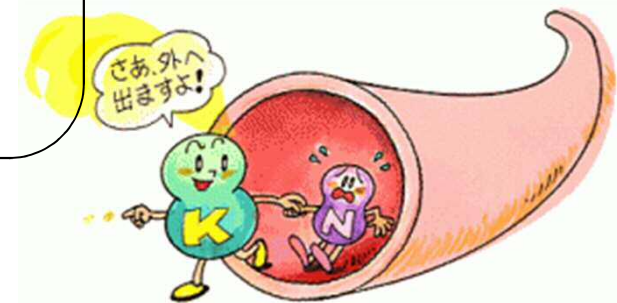
塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度が上がらないように、水分で薄めようとする。そうすると、血液の全体量が増し血圧が上昇する。



体内の余分な塩分を 排泄するミネラルとは？

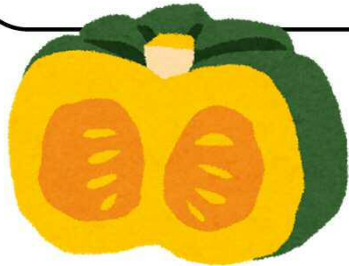
カリウムです♪

ナトリウムとカリウムは2:1の比率で体に必要です！
必要以上のカリウムは汗や尿として排泄される。
この時カリウムと同じ量のナトリウムも排泄される。
また、カリウムは腎臓で血圧を下げる酵素を
増やす働きがある♪



カリウムを多く含む食品 は？

特に、野菜・海藻・果物類に
多く含まれます！



1日3食しっかり食べていれば不足の
心配はありません！欠食をする人、野菜や
果物をあまり食べない人は摂取量が少ない
可能性があります。



※腎臓病の人はカリウムを排泄する能力が低下しているので注意が必要です。

★カリウムクイズ★



にら100g(一束)



小松菜100g(1/2袋)

カリウムが多いのはどっち？

それぞれ100gあたり

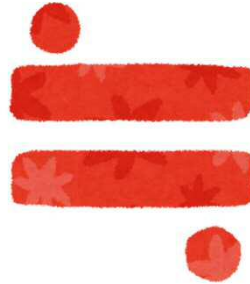
★答え★

実はどちらも同じくらい♪



にら100g(一束)

カリウム: 510mg



小松菜100g(1/2袋)

カリウム: 500mg

葉物野菜の中では、カリウム量トップクラスです！



塩分チェック表

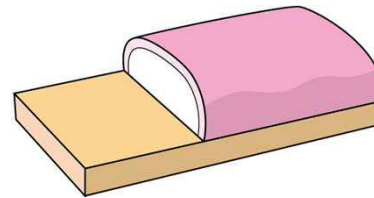
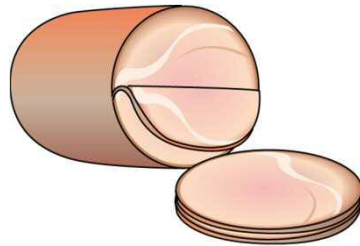
当てはまる項目の点数を合計してみよう♪



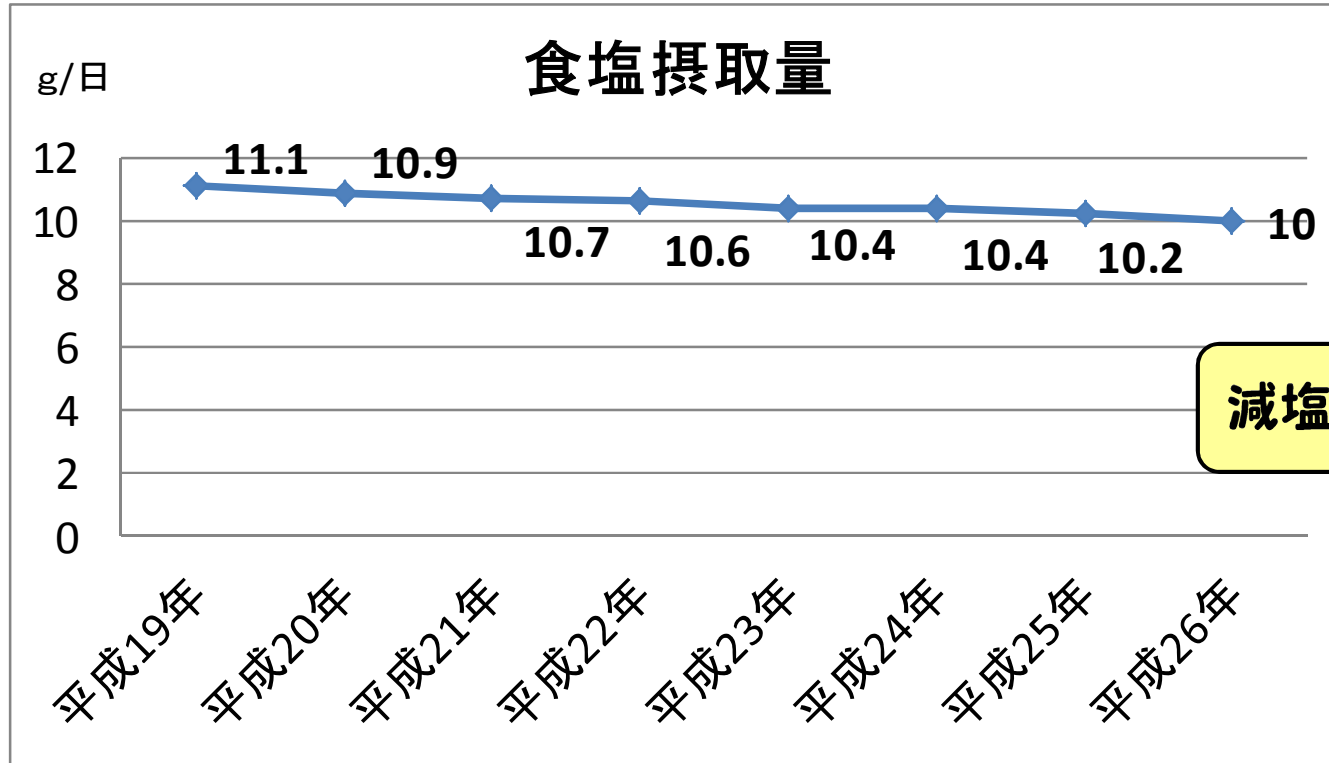
塩分チェック		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
種類の汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
		合計			点

塩分チェック結果

合計点	塩分摂取量
0～8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。



日本人の食塩摂取量



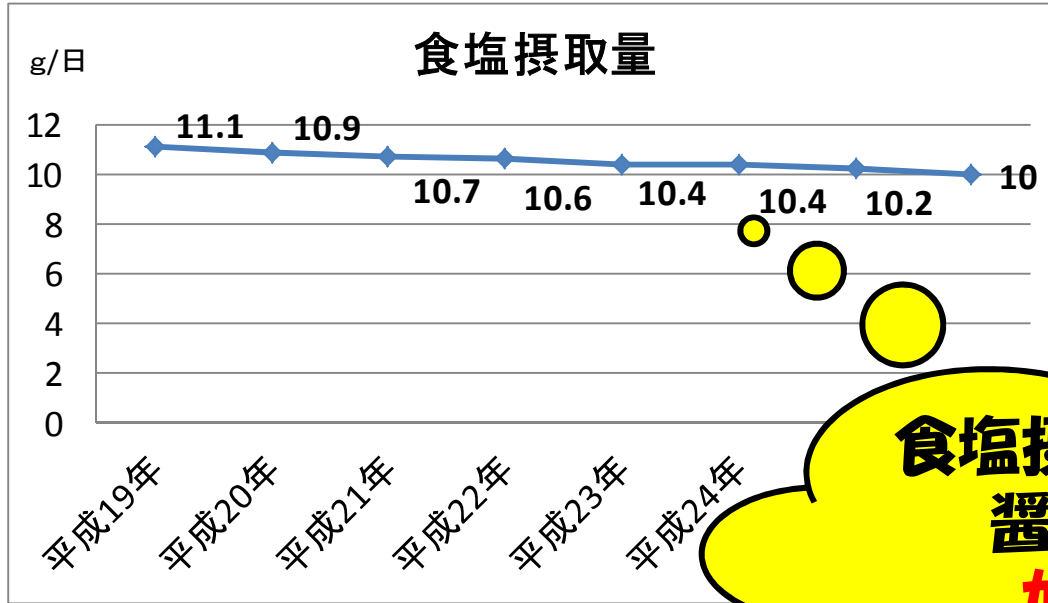
日本人の食塩摂取量は以前に比べて減ってきてはいますが・・・1日:約10gの摂取量

目標値は達成されていない。

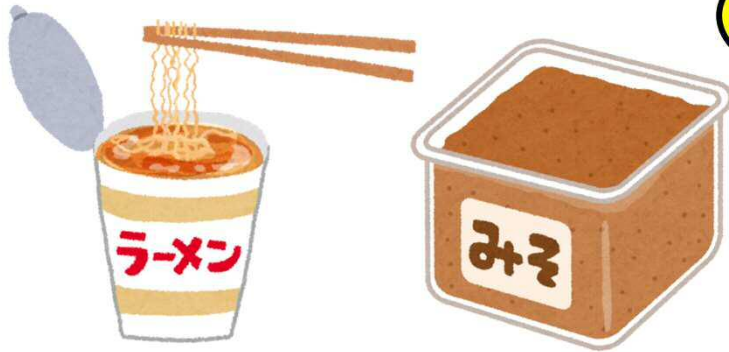
日本人の食事摂取基準では男性8g未満 女性7g未満とされている。

平成26年度国民健康栄養調査より

日本人の食塩摂取量



食塩摂取量のうち90%は
醤油や味噌を含む
加工食品からの
摂取です！



上手に減らすことが必要♪

★塩分クイズ★



あじの塩焼き1尾

あじの開き(1枚)

塩分が少ない方はどっち？

それぞれ100gあたり

★答え★

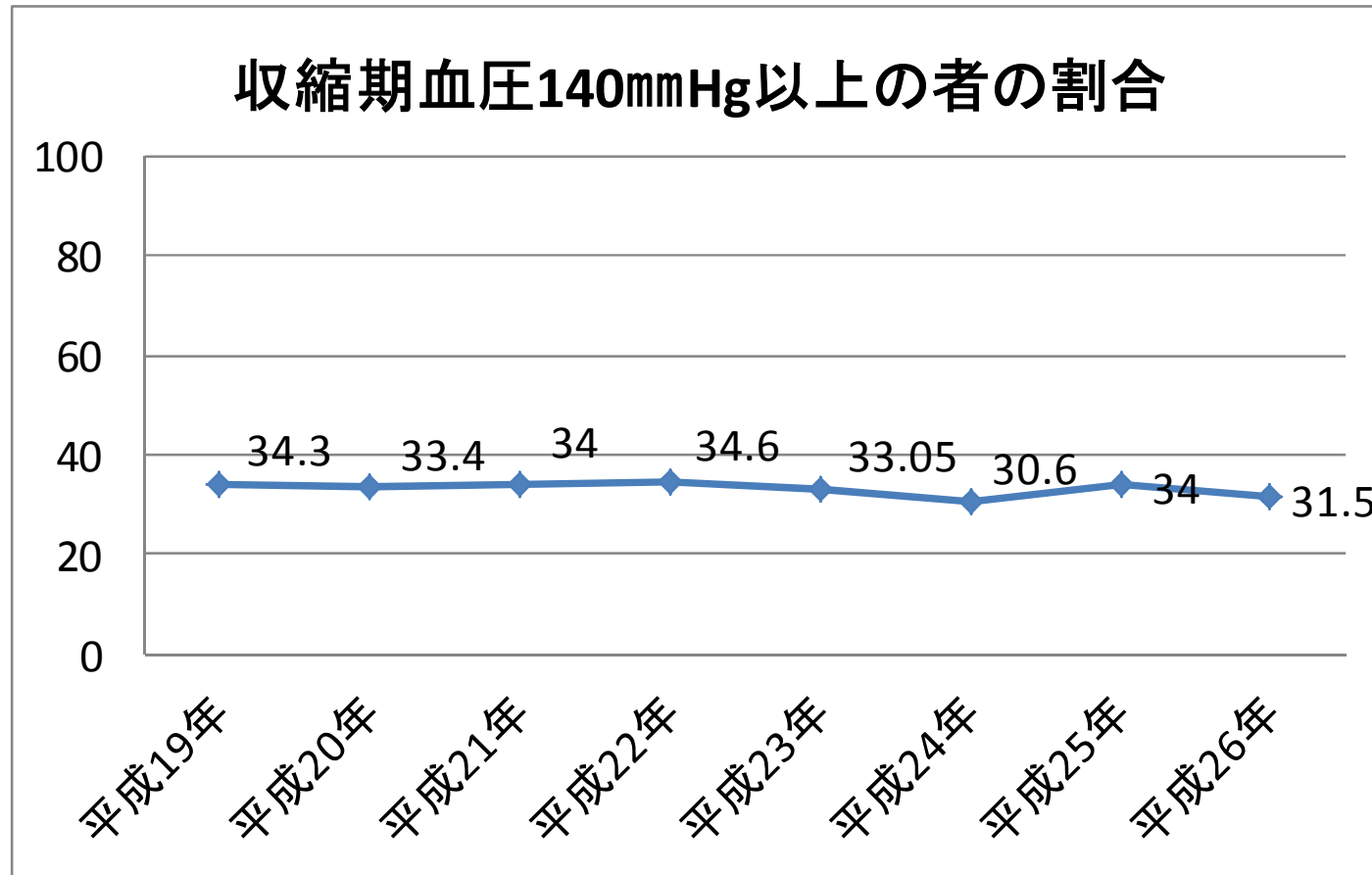


塩分	
塩焼き	0.7g
開き	1.5g

出来れば加工食品ではなく新鮮な材料を使いた
いですね♪



高血圧の割合



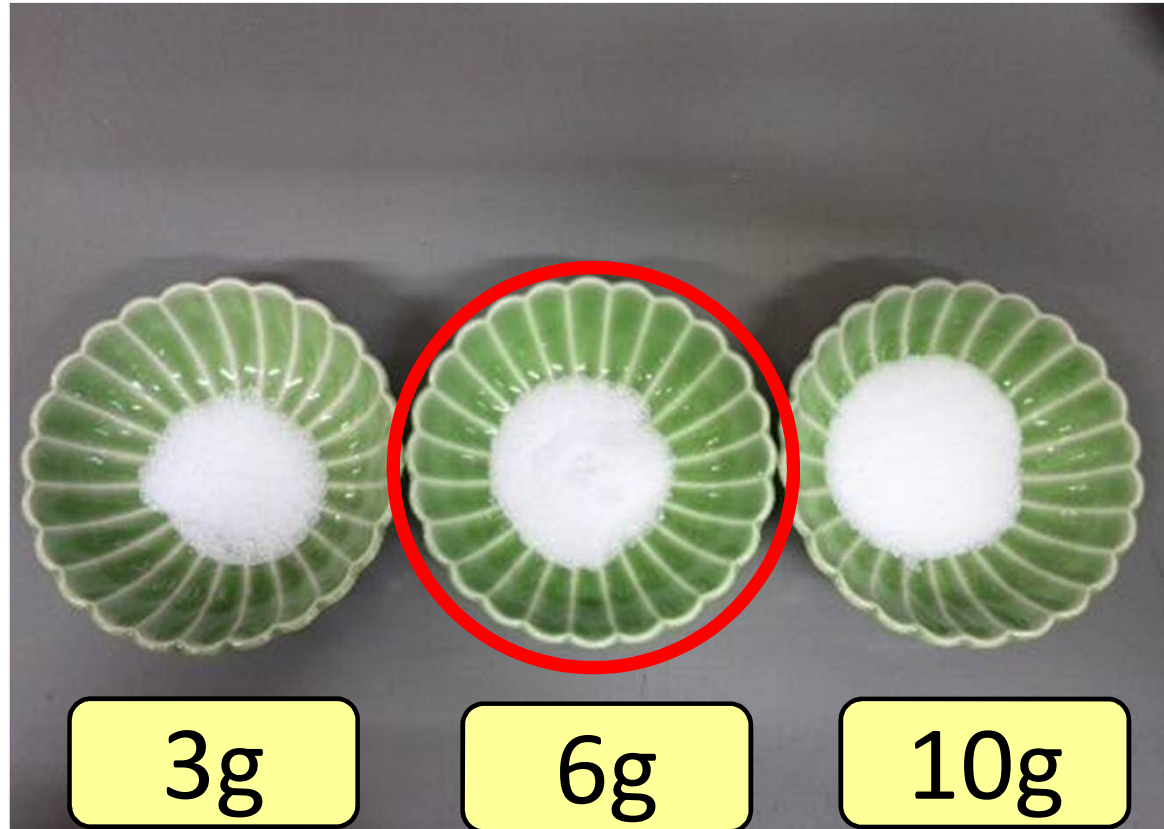
食塩摂取量の緩やかな減少とともに、高血圧者の割合も減少傾向にある！

平成26年度国民健康栄養調査より

塩6gはどれくらいでしょう？



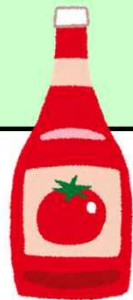
★答え★



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♪














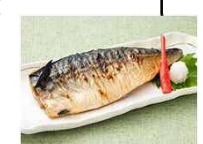
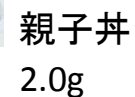













調味料に含まれる塩分量 (大さじ1杯あたり)

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  ちくわ 0.7g  たくあん 0.9g  プロセスチーズ 0.6g  塩鮭(甘塩) 0.7g  せんべい 0.5g	 はんぺん 1.5g  梅干し 2.2g  親子丼 2.0g  ハンバーグ 2.4g	 インスタントみそ汁 2.4g  塩さば 2.7g  親子丼 2.0g  ハンバーグ 2.4g	 かつ丼 3.6g  カルボナーラ 3.5g  カレーライス 3.6g	 すき焼き 4.7g  ミートソーススパ 5g  てんぷらうどん 4.9g	 カップ焼きそば 5.3g  カップラーメン 5.1g  ミートソーススパ 5g	 インスタントラーメン 6.4g  ラーメン 6.7g  かけそば 6.4g

(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) 約0.5g~1.5g
塩少々(2本指) 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(調理)

- 素材そのものの美味しさを生かした料理を
- 調味料は目分量でなく計量スプーンで測る。
- 酸味や香りを効かせる。
(しモンやすだち・酢・生姜・みょうが等の薬味)
- 味を効かせたい時は、最後の仕上げで表面に味をつける工夫を！
- 味噌汁は貝沢山にして、貝のうまみを生かした、だしをたっぷり使う。
- 食塩を減らしてもうまみが増す、牛乳を使った『乳和食』もおすすめ♪

上手な減塩のコツ(食卓)

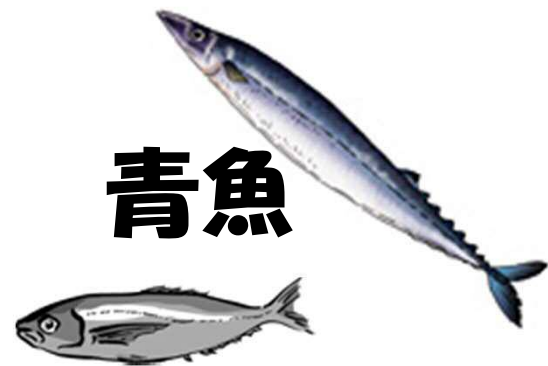
- 習慣的に、醤油やソースをかけない。
- 醤油やソースは、『かける』ではなく『つける』。
- 食べ過ぎに注意
(減塩をしても食べ過ぎでは、塩分を摂り過ぎる)
- 見えない塩分に気を付ける。
(練り製品や加工食品には塩分が多く含まれます)
- ラーメンやうどんなどの麺類のスープは出来るだけ残す。
- 昼食で塩分を摂り過ぎた時は、夕食で塩分を控えるなど、1日の中で調整する。



積極的に摂りたい食品



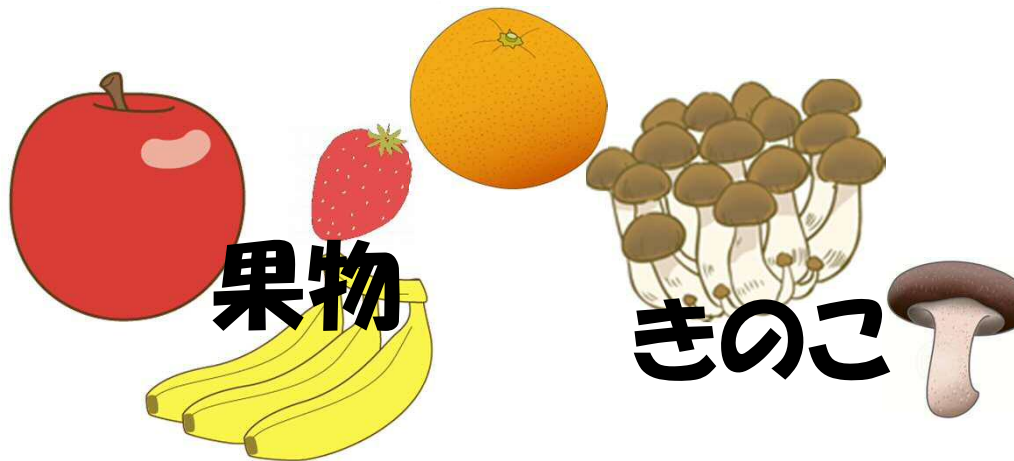
野菜



青魚



海藻類



果物

きのこ



種実類



大豆・大豆製品

★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！