

第6回 栄養教室

テーマ：高血圧症の食事

～食生活を見直してみませんか？～



(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24年 2月22日

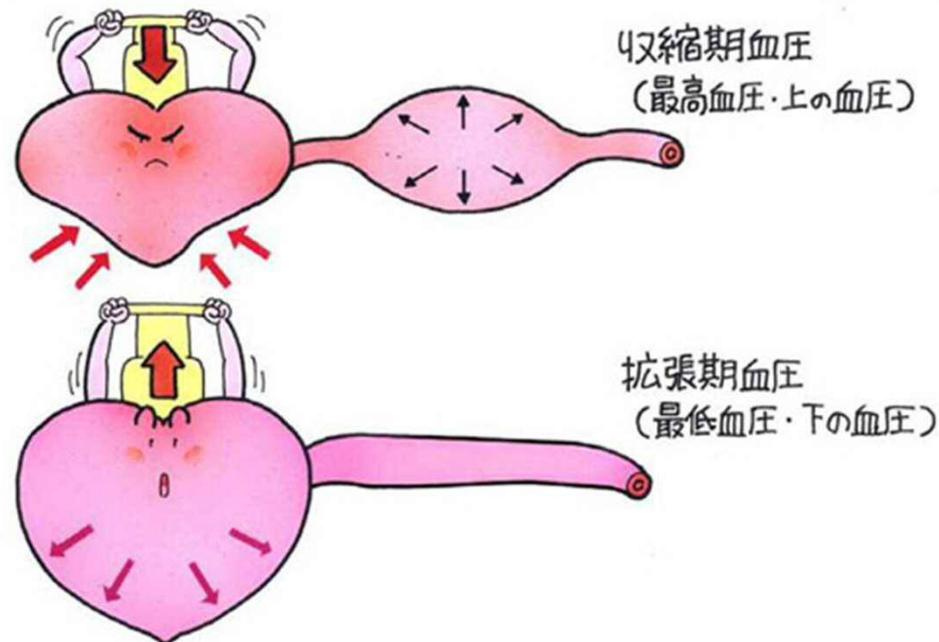
血圧とは？

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

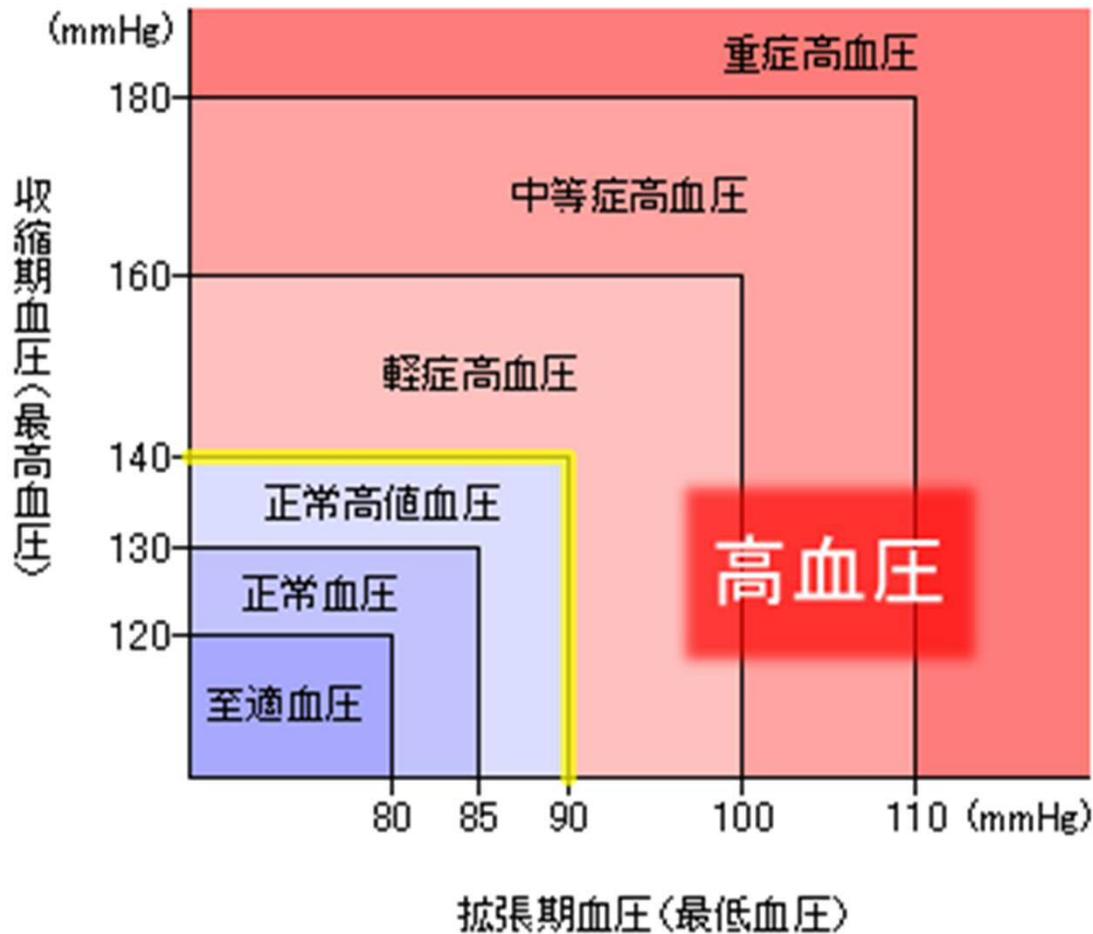
最低血圧(拡張期血圧)

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…。



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



高血圧を防ぐには？

◇ダイエット

◆DASH食 高血圧を防ぐ食事

(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

◆減塩

◇運動

◇節酒

◇禁煙



高血圧を防ぐDASH(ダッシュ)食

	増やす	減らす
栄養素・成分	カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、たんぱく質	飽和脂肪酸、コレステロール
食品	野菜(特に色の濃い野菜) 果物、低脂肪の乳製品、魚、大豆製品、海藻類	肉の脂、ハムやソーセージなどの加工品、魚卵、鶏卵の黄身などコレステロールの多い食品

積極的に摂りたい食品



塩分を控えるためのコツ

- 薄味に慣れる
- 漬け物・汁物の量に気をつけて 
- 効果的に塩味を
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」 
- 酸味を上手に使いましょう 
- 香辛料をふんだんに 
- 香りを利用して
- 香ばしさも味方です
- 油の味を利用して
- 酒の肴に注意
- 練り製品・加工食品には気をつけて 
- 食べすぎないように

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	 インスタントみそ汁 2.3g	 かつ丼 3.6g		 インスタントラーメン 6.4g	
 白菜漬 0.6g	 梅干し 2.2g					
 たくあん 0.9g		 チャーハン 2.6g		 すき焼き 4.7g	 カップラーメン 5.1g	 ラーメン 6.7g
 プロセスチーズ 0.6g	 親子丼 2.0g	 カレーライス 3.6g				
 塩鮭(甘塩) 0.7g		 ハンバーグ 2.4g		 てんぷらうどん 4.9g		
 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

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]

食品	小さじ1	大さじ1	食品	小さじ1	大さじ1
食塩	6.0	18.0	ウスターソース	0.5	1.5
濃口しょうゆ	0.9	2.6	中濃ソース	0.3	1.0
薄口しょうゆ	1.0	2.9	ケチャップ	0.2	0.5
減塩しょうゆ	0.5	1.4	オイスターソース	0.4	1.3
信州みそ	0.8	2.4	マヨネーズ	0.1	0.2
赤みそ	0.8	2.3	ドレッシング(乳化型)	0.2	0.5
白みそ	0.5	1.5	ドレッシング(分離型)	0.4	1.1
減塩みそ	0.4	1.0	中華だし	1.8	-
麺つゆ(ストレート)	0.2	0.5	ブイヨン	1個=2.3	
麺つゆ(3倍濃縮)	0.5	1.6	チキンコンソメ	1個=2.3	
ポン酢しょうゆ	0.5	1.5	カレールー	1かけ=2.1	
和風だしの素	1.2	-	トマトピューレ	微量	

自分の味覚はどうでしょう？

塩分濃度**0.7%~1.2%**がちょうどよい、おいしいと感じる値

本日の試食のすまし汁は **0.7%**です

実際に食べてみてどうですか？