

# 高血圧さんの食ベテク

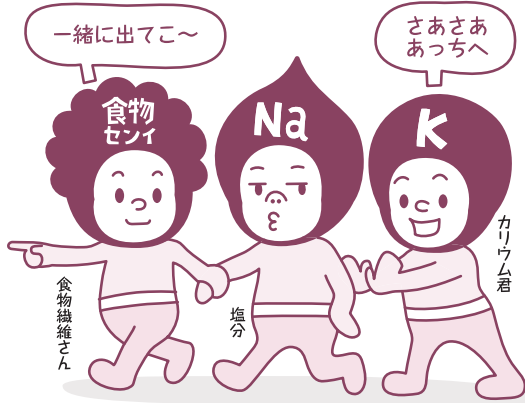
監修…管理栄養士 徳田泰子

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくとう動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命に関わる病気の危険性が高まります。

日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。そこで、食ベテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

## 減塩

＋  
 余分なナトリウムを体外へ出す作用がある  
**「カリウム」と「水溶性食物繊維」を積極的にとる**



\*腎臓病の人はカリウム排出が行われにくくなっているため、カリウムをとりすぎない。

## 「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

### 1日の塩分摂取の目標量<sup>※1</sup>

男性8.0g未満 女性7.0g未満

1日の平均食塩摂取量<sup>※2</sup>は男性11.0g、女性9.2gで、2~3g以上多い。

※1:日本人の食事摂取基準2015年版 (ともに厚生労働省)  
 ※2:平成27年国民健康・栄養調査

- ◎みそ汁は1日1杯にするか、実たくさんに。
- ◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。
- ◎しょう油をポン酢しょう油に変える。
- ◎ソースやタレは、かけずに「つける」。
- ◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然ダシのうまみをきかせる。
- ◎塩分の多い加工食品は控えめに。
- ◎減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。

ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物・佃煮、チーズ、インスタント食品・レトルト食品など



## 「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

### カリウム・水溶性食物繊維の多い食品

野菜	ほうれん草、かぼちゃ など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
いも類	じゃがいも、さつまいも など
豆類	納豆、枝豆、インゲン豆 など
果物	アボカド、キウイ、バナナ など

- ◎バナナなどの果物を朝食にとる。
- ◎毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1~2品食べる。
- ◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。
- ◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備食としてストックしておく。

