

< 血圧の高い方へ >

血圧を下げる食事療法は塩分の摂取量を抑えることです。私たちが日頃食べている食品は想像以上に塩分含有量が多い物があります。血圧の高い方は5~8gまでコントロールするようにして、栄養バランスをよくし、エネルギー摂取量を抑えて肥満を防ぐようにしましょう。

①塩分を減らす為の調理と食べ方のポイント

- ・薄味に慣れる（塩味のうすい食事に慣れ素材の持ち味を楽しむ）
- ・塩分の多い・加工食品・練り製品は極力控える（漬物・干物・ちくわ類・ハム類・カップ麺など）
- ・天然食品からだしをとり料理にうまみを（こんぶ・かつお節・煮干し・干しいたけなど）
- ・酸味を上手にきかせる（レモン・ゆず・かぼす・すだちなど）
- ・香辛料を上手に使う（カレー粉・わさび・こしょう・からしなど）
- ・香味野菜・ハーブなどで味にアクセントを（みつば、しそ、みょうが、しょうが、ねぎなど）
- ・ソース・トマトケチャップを上手に使う（食塩量はしょうゆの半分以下）
- ・割じょうゆを使う（しょうゆをだしで2倍に薄める・酢じょうゆに・からしじょうゆに）
- ・食塩を重点的に使う（どれも薄味だと満足感が得られないので、1品に思い切って使う）
- ・「かけて食べる」より「つけて食べる」（塩分の摂取量が少なくてすむ）
- ・和え物などにゴマやクルミを（香りがよく食塩が少なくてすむ）
- ・油のあじを利用する（揚げ物・油炒めなど。ごま油やオリーブ油を食べる直前にかけてると風味が増す）

●よく使われる調味料の塩分含有量（単位：g）

調味料名	小さじ1	調味料名	小さじ1
食塩	5g	トマトケチャップ	0.2g
濃い口しょうゆ	0.9g	マヨネーズ	0.1g
減塩しょうゆ	0.5g	ソース（中濃・濃厚）	0.3g
甘みそ	0.4g	コンソメ（中1個）	1.7g

★塩分・ナトリウム換算式・・・ナトリウム（mg）×2.54÷1000＝食塩相当量（g）

（食品成分表示では、塩分がナトリウムの量で表示されている場合は上記の式で塩分の算出ができます）

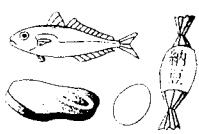
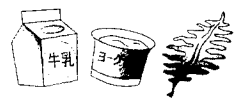

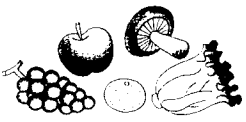


②栄養バランスをよくする（1日30品目の食品を摂ることが基本といわれています）

_____ いろいろな食品をまんべんなく食べましょう！ _____

同じ食品は1日何回食べても1食品とする

たんぱく質や脂肪、糖質、カルシウム、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なくとることが大切！

★下記の表は6つの食品群です

肉・魚・卵 肉・魚の加工品 大豆・大豆製品		乳製品 小魚 海藻		緑黄色野菜	
淡色野菜 果物 きのこ		穀類 いも類 砂糖		油脂類 ドレッシング マヨネーズ	

●カリウムは積極的にとりたいもの（血圧を下げる働きをしてくれる）ただし腎臓の悪い方はカリウムの制限が必要な場合があります。（緑黄色野菜・果物・きのこ・海藻など）

●飽和脂肪酸（動物性脂肪などに含まれる）を控えましょう。（肉の脂身・鶏の皮・ベーコンなど）

③エネルギー量を適正にし、体重コントロールをする（食べ過ぎに注意！）

★あなたの体重は適正ですか？★標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22（肥満は高血圧の危険因子）

④アルコールは控えめに（多量を飲み続けた場合は血圧は高くなります）