

令和4年度 おうちで学ぼう栄養情報

減塩と一緒に始める 高血圧予防の食生活



やさいから食べよう!
1日350gを目標に



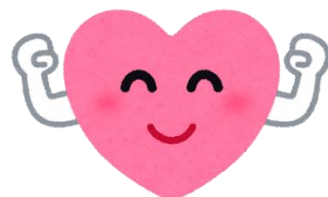
所属
東京都栄養士会葛飾支部
前田大将



そもそも血圧って？

◆ 血圧とは

血圧は、血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかっている圧力です。



心臓の収縮・拡張によって、血管にかかる圧です。

血圧の「上」を「収縮期血圧」 (**140mmHg以上**)

血圧の「下」を「拡張期血圧」 (**90mmHg以上**)

といい、**この値**を超えると高血圧と診断されます。

高血圧は症状の有無で判断することが難しいため、定期的な健康診断や食事による予防が大切です。

高血圧のしくみ

◆ 高血圧はどうして起こるの？

高血圧になりやすい人の多くは、「**本態性高血圧**」という体質の人であり、原因が特定できないのが特徴です。



そこに偏った生活習慣やストレスといった、血圧を上昇させる要素が加わることにより、高血圧が引き起こされます。



高血圧ってどういうこと？

◆ 高血圧とは

心臓から送り出された血液により、血管に**高い圧**がかかっている状態です。運動後のような一時的な上昇ではなく、慢性的に正常値よりも高い状態です。



◆ 高血圧だとどうなるの？

多少、血圧が高くとも、自覚症状がない場合が多いです。

ですが、その状態が続いてしまうと、**動脈硬化**や**合併症**のリスクとなります。



高血圧がリスクを高める病気



心筋梗塞



狭心症



脳梗塞

その他、眼や腎臓の合併症もリスク要因です。

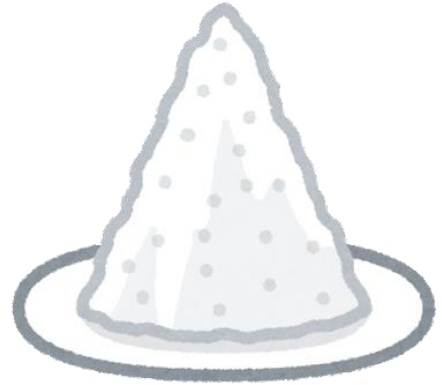


血圧はどうやって上がる？

◆ 血圧上昇の要因例

- ・ 塩分の摂りすぎ
 - ・ 肥満（過体重）
 - ・ ストレス
 - ・ 睡眠不足
 - ・ 過剰なアルコール摂取
 - ・ 慢性的な運動不足
 - ・ 加齢に伴う血管の耐久性および柔軟性の低下
- ……など、

血圧上昇とひとえに言っても多岐に渡ります。
そして、特に注意したいのが**塩分**です。



塩分ってそんなに摂る？

◆ 日本人の塩分摂取量

血圧は塩分を摂り過ぎると上昇します。

厚生労働省は高血圧を予防するための基準として、
一日の食塩摂取目標を「**男性7.5g・女性6.5g**」
と定めています。

しかし、最近の調査結果によると、

概ね**+2.0g程度上回っている**のが現状です。

（こいくちしょうゆ小さじ2杯強ぐらい過剰）



料理一品あたりの塩分量

5.0g程度 ラーメン（汁込み）



4.0g程度 うどん（汁込み）、カレーライス



3.0g程度 スパゲティ、牛丼



2.0g程度 チャーハン、餃子、鶏からあげ



1.0g程度 梅干し、ポテトM、食パン



このように、私たちは知らず知らずのうちに塩分を過剰に摂取していることがあるのです。

特に濃い味付けの方が塩分の摂取量が増えるため、「薄味」にすることも減塩につながります。



高血圧予防のヒケツは減塩！

◆ 塩分の効果

塩分は摂り入れた栄養素を細胞内に流すために必要。また、神経伝達や味覚の正常化にも関わります。

しかし、過剰に摂取すると浸透圧のバランスが崩れ、**血管を収縮させすぎて**しまうのです。

また、日本人の塩分摂取量は目標を超えているため、日頃から減塩を意識することが大切なのです。

高血圧予防の取り組み例

◆ 血圧測定を習慣付けよう

身体の調子が毎日かわるように、血圧もその日ごとに変化します。

そのため、日々の測定の記録を付け、グラフ化して追うのがオススメです。



◆ 血圧は一日にしてならず

血圧は時間帯や場所など、環境の影響を受けます。そのため、病院で測るよりも自宅で同じ時間帯に測定する「家庭血圧」の方が重要とされています。朝晩、時間を決めて測定するのが良いでしょう。



自分の状態を確認しよう

以下の項目に「はい」の場合、✓を入れてください。

塩分の摂取について

- なんにでもソースやしょうゆをかける
- インスタント食品をよく食べる
- 加工食品をよく食べる
- ラーメンはスープまで飲み干す
- 味噌汁を毎食飲んでいる
- おつまみは塩辛いものを選ぶ
- 野菜・果物をあまり食べない

生活習慣について

- 慢性的な運動不足だと感じていませんか
- 慢性的な睡眠不足だと感じていませんか
- ストレスを感じるが増えていませんか
- 調子が悪い時に一人で抱え込んでいませんか



ひとつでも「はい」と答えた方は、早めの高血圧予防が推奨されます。



減塩のコツは調味料えらび！

◆ 減塩を意識した調味料

食塩摂取量の約6割弱が調味料由来とされています。これは濃い味付け・しょっぱい味付けをするほど、塩分量が増える傾向にあります。そのため、少しずつ薄味になれるようにしましょう。

◆ 調味料を見直してみよう

近年「減塩」を謳う商品が沢山増えました。減塩しお、減塩しょうゆ、減塩みそ……など、普段使っている調味料ひとつ入れ替えるだけでも、高血圧予防のための減塩に取り組むことができます



調味料は”かけず”、“つける”

◆ 調味料の使い方

塩や醤油、ソースなど、料理にひと味加える際、
「上からかけていませんか？」

これは大さじで沢山振りまいているのと同じです。そのため、調味料は小皿に出すようにしましょう。そのひと工夫だけでも塩分摂取量を減らせます。ぜひ、意識して取り組んでみて下さい！



+αの高血圧予防にカリウム

◆ 高血圧予防に欠かせない栄養素

高血圧予防を目指す際に、特に注目したい栄養素がカリウムです。

カリウムは果物や緑黄色野菜に含まれ、血管を拡張し、**血圧を下げる効果**があります。



◆ カリウムは減塩食品にも使われている

塩分50%オフ！のような謳い文句の減塩商品には、塩化カリウムが使用されています。

これは塩味を感じやすいように作られているため、普段使う塩よりも少ない量で味付けができます。

カリウムを多く含む食品



ほうれん草



バナナ



トマト
ジュース



納豆



ひじき

※腎障害がある方は、医師・管理栄養士にご相談ください。



肥満を予防しよう

◆ 肥満も高血圧の原因の一つ！

肥満になっている場合、血管にかかる圧が増加し、
血圧の上昇しやすい状態になってしまいます。

肥満の予防・解消は運動が効果的です。

血圧コントロールにも良好なため、一石二鳥です。

運動が簡単にできる方法

◆ 運動量の増やし方

運動量はちょっとした工夫で増やせます。

毎日の生活で意識してみましよう！

① できるだけ階段を使って移動する

② 一駅分、バス停一つ分歩いてみる

③ 積極的に家事をする（立ち仕事）

④ ゆっくりでなく、早歩きを意識する

⑤ お腹に力を入れ、姿勢を正しくする



自分の適性体重を知ろう

◆ 肥満は高血圧に近づく

太り過ぎは血圧・心臓への負担があり、動脈硬化を進めることもあります。

合併症リスクが相乗効果で高まるため、適正体重を目指しましょう。



◆ 人それぞれ丁度良い体重はちがう

やせや肥満の基準は人それぞれです。例えば同じ50kgの体重だとしても、身長が130cmの方と180cmの方では印象が大きく変わってくるでしょう。



適正体重を計算しよう

◆ BMI (Body Mass Index)

BMIは体重と身長から肥満度を表す体格指数です。下記の空欄を埋めることで、今の状態がわかります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

BMI = ÷ ÷

25.0以上：肥満 ~ **18.5未満：低体重**

20.5 ~ 24.9の範囲を目標にしましょう。

(65歳以上の方は21.5~24.9を目標に)



バランスの良い食事を目指す

◆ 健康的な身体のため、ビタミンを摂ろう！

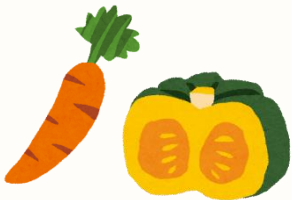
ビタミンは栄養素のサポーターです。
栄養素を効率よく活用するための手助けをします。
例えば、摂取した糖質や脂質などのエネルギーを
元気に動く力に変換するのを助けています。

ビタミンはA、B群、C、D、E、Kなどの種類があり、
それぞれ肉類や野菜、果物などに含まれています。
油に溶ける脂溶性と水に溶ける水溶性に分けられ、
特性に合わせた調理方法で吸収が高まります。

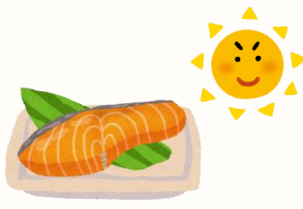
脂溶性ビタミン

水溶性ビタミン

ビタミンA



ビタミンD



ビタミンB¹



ビタミンB²



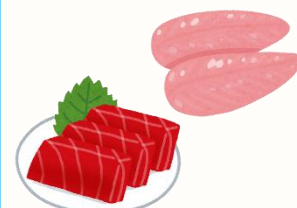
ビタミンE



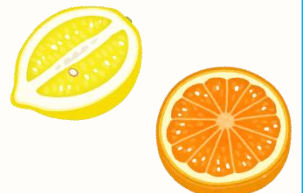
ビタミンK



ビタミンB⁶



ビタミンC



ビタミンはこれらの食べ物などに含まれます。
一日を通して多くの品目を摂るのが目標です。



ビタミンACEで免疫維持！

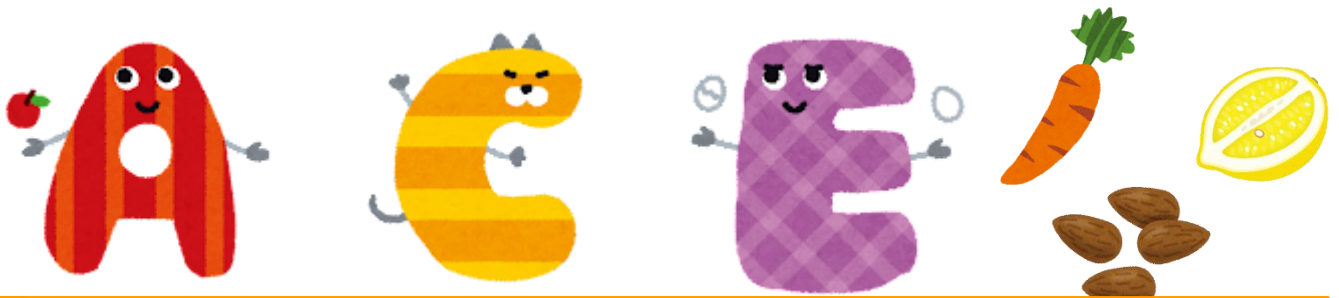
◆ ビタミンACEって？

ビタミンA・C・Eは免疫やストレスに関わります。

Aは、のどや鼻の粘膜を維持する効果を持ちます。
これは風邪や感染症の予防に働きます。

C・Eは、心身のストレスや老化、疲労感を軽減し、
身体が病気と戦える状態を保てるように働きます。

これらは身体の中で免疫維持を助けてくれています。



そして偏らずバランス良く！

炭水化物



たんぱく質



脂質



ミネラル



ビタミン



高血圧予防の食事チェック

以下の項目に「はい」の場合、✓を入れてください。

高血圧予防で意識したいポイント

- 高血圧のイメージが掴めていますか
- 高血圧は自分にも関係があると思いますか
- 自分の身体に合った体重がわかりますか
- 減塩を意識して食べることはできそうですか
- 一汁三菜を目指すことができそうですか
- カリウムを含む食べ物がイメージできますか
- 毎食、野菜や果物を摂り入れられそうですか
- ビタミンを摂ることは大切だと思いますか
- 難しそうなことは誰かに相談できそうですか



一つ以上✓を入れるのを目標とし、
少しずつチャレンジしてみましょう！

自信が無い場合や億劫に感じる時は、
お近くの保健所保健センター栄養士に
ご相談ください！



高血圧予防の食生活まとめ

◆ 高血圧は他人事ではない

高血圧は誰でもなり得る状態です。
日々の生活習慣を意識しましょう。



◆ 自分の状態を正しく知ろう

定期的にチェックリストを用いて、
自分の状態を振り返りましょう。



◆ 調子を整え、一歩多く歩こう

身体を動かすことは高血圧予防の一つ。
毎日の運動で元気を維持しましょう。



◆ 高血圧予防のカギは食生活

「減塩」と「減量」。
この二つを抑えるようにしましょう。



◆ 調味料の使い方を意識しよう

フレンチドレッシングやレモンなど、
味付けの工夫も減塩につながります。



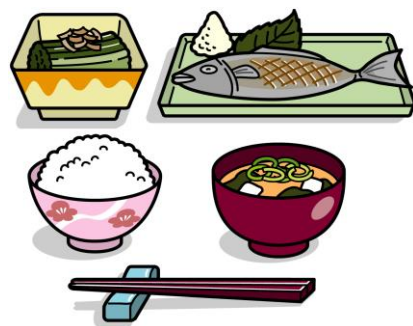
◆ 栄養士は気軽に相談できる食事のプロ！

気になることや悩んでいることなど、
栄養士と一緒に解決案を考えられます！



新型コロナウイルス感染予防のために

- ◆ 新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。
- ◆ バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。



おうちごはんをバランス良く

主食

ご飯、パン、
麺など。
炭水化物を
多く含みます。



主菜

魚、肉、卵、
大豆など。
たんぱく質を
多く含みます。



副菜

野菜類。
ビタミン、
ミネラルを
多く含みます。



- ◆ コツは毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えることです。
- ◆ 牛乳・乳製品と果物は、1日に1回程度とります。
- ◆ 栄養素を適切に摂取するために「食事バランスガイド」をご活用ください。
- ◆ 「おうちで栄養情報」の資料・レシピなどもご参考ください。

