

かしこく改善!

“高血圧症” の方の食事

心配な食事…



- ・和風のおかず+炊き込みごはんを高塩分に
- ・おかずにも汁物にも野菜が不足ぎみ

エネルギー
634kcal

脂質
7.7g

塩分
10.1g

脂肪エネルギー比: 10.9% (適正比率は20~25%)

おすすめの食事例



エネルギー
667kcal

脂質
18.6g

塩分
2.4g

脂肪エネルギー比: 25.1%

ごまとヨーグルトをプラスした減塩ドレッシングで



水菜のサラダ
(ごまヨーグルトドレッシング)

魚と野菜を蒸し焼きにするとうまみが凝縮され、減塩でも美味に



生鮭と野菜の包み焼き

白飯に青じそとごまを混ぜ、焼きのりをトッピングすれば、おいしく減塩に



青じそとごまの香りごはん
(普通盛り)

具たくさんにして汁は少なめに



さつま芋の豆乳スープ

高血圧の方の食事の基本となるのは「減塩」です。食塩の摂取量は1日6.0g未満に。肥満を指摘されている方は、食べ過ぎに注意してBMI25未満の適正体重をめざしましょう。お酒も適量を守ることが大切です。



今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから



タイプ別 高血圧改善の食事のポイント

あなたのタイプは？

1

塩分摂取量が多い

- 食事は和食党
- みそ汁や漬物は欠かせない

2

肥満がみだ

- BMI*が25以上
- 健診で減量が必要と言われた

3

飲酒量が多い

- お酒をよく飲む
- 味の濃いつまみが好き

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

塩分摂取量が多い

できることから、減塩を

塩分が多い食品を減らす

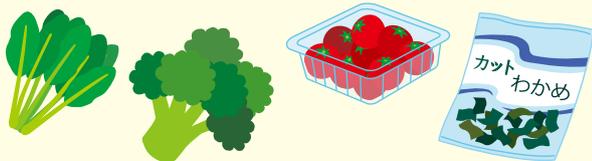
高塩分の食品は控えめに
みそ汁は具たくさんにし、1日1杯までに



- みそ汁は2杯で約3gの塩分に。1日1杯までにしましょう。汁物は具たくさんにして汁の量を減らすと、減塩できます。
- カップめん、ソーセージなどの加工品、漬物、明太子、佃煮などの高塩分食品は控えめにしましょう。

野菜のカリウムをとり入れる

野菜、海藻などを毎食十分に
冷凍野菜などの利用もおすすめ



- カリウムの多い野菜、海藻を積極的にとりましょう。体内のナトリウムを排泄する働きがあります。
- 毎食、野菜料理をとることが理想的。ゆでた青菜やブロッコリー、冷凍野菜、トマトなどのすぐ食べられる野菜を常備しておくとう便利です。

おいしく減塩する工夫を

香り、酸味、風味、辛味のあるものを
上手に利用して



- 香りや酸味のある食材を使うと、うす味でも満足感が高まります。しょうがやしそ、柑橘類・酢などを利用して、しょうゆ・塩・ソースなどの調味料を控えると、おいしく減塩できます。
- ごま、オリーブ油、ごま油などの風味や、さんしょう、カレー粉などの辛味を効かせても。

めん類の汁は必ず残す

めん類は食べる回数を減らして
汁は極力残すのが減塩のコツ



汁を全部飲むと 塩分 7.1g 汁を1/3残すと 塩分 5.8g 汁を1/2残すと 塩分 4.6g

- ラーメンなどのめん類の汁を全部飲むと、5~7gの塩分摂取量になり、1日の目安量を超えることも。汁は必ず残しましょう。
- 家でめん類を調理するときは、調味料を控えめにし、野菜や海藻をたっぷり入れるとよいでしょう。

肥満がみだ

食べ過ぎを見直して、減量を

肥満の方はそうでない方に比べて、高血圧のリスクが高くなるため、食事を見直して減量に取り組むことが大切です。適正体重まで減らなくても、血圧の降下が期待できます。

食べ過ぎ対策 3か条

- ① **ゆっくり食べる**…よく噛んで食べると、空腹感が満たされやすくなることで食べ過ぎを防ぎ、肥満の解消につながります。
- ② **食事のリズムを見直す**…朝食抜き、夕食の過食は肥満を招きやすい食事スタイル。朝はしっかり、夜は軽めに食べ、就寝2時間前に食べ終わるようにします。
- ③ **ながら食べはやめる**…テレビを見ながら、仕事をしながらなどの「ながら食べ」はついつい食べ過ぎてしまうので避けましょう。

摂取カロリーを減らす工夫を

ごはんを大盛りから普通盛りに 魚のフライを魚の塩焼きに



100kcalダウン

115kcalダウン

- ごはん・パンなどの主食は、今より少し減らすだけで、カロリーダウン効果が得られます。
- フライ、天ぷら、カツなどの揚げ物、甘い菓子類、スナック菓子も控えめにしましょう。

飲酒量が多い

お酒は適量に、つまみにも気をつけて

アルコールは血圧を上げ、飲酒量が多いほど血圧の平均値が上がることが明らかにされています。また、高塩分、高カロリーのメニューが多いつまみの取り方にも注意する必要があります。

飲酒量は適量範囲内に

- アルコール摂取量の目安は、男性が1日20~30mL以下、女性は10~20mL以下。お酒の種類に関係なく、毎日の飲酒量が多いほど血圧の平均値は上がります。
- 飲酒量の目安は種類別に、日本酒1合、ビール中瓶1本、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯程度です。お酒は適量を守って楽しみましょう。



酒席の料理対策を身につける

宴会料理の塩分は
10~20g近いことも



- 酒席のつまみは、塩漬けや干物など高塩分のもので、塩辛いものは残すようにします。
- 宴会やコース料理は、1食で1日の目標塩分量近くになります。その後3日くらいかけて減塩を心がけるようにするとよいでしょう。

DASH食が高血圧によい？

DASH食は米国で考案された高血圧予防のための食事法です。ミネラル類や食物繊維が豊富な野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的にとる一方、飽和脂肪酸(肉や乳製品などに多く含まれる)とコレステロールを含む食品を減らします。減塩と組み合わせるとさらに効果的です。

適度な運動も取り入れて

適度に体を動かすことも大切です。高血圧の改善のためには、30分以上、中等度(ややきつい)の有酸素運動がよいとされています。朝10分、昼20分などこまぎれでもよいので、軽く汗ばむ程度のウォーキングなどをとり入れてみましょう。運動を継続し、体重が減ることで、血圧の降下が期待できます。

コンビニ・テイクアウトで 上手に減塩!

気を付けよう!

高塩分の加工食品に気を付けて

市販の加工食品は高塩分のものが増えてきました。とくにめん類や汁物、弁当類をよく食べる人は、選び方や食べ方に注意しましょう。



カップめん
塩分 5.1g

全部食べるとかなり高塩分に。添付のスープの使用量を減らす、汁は残すなどの工夫を。



焼きそば
塩分 4.8g

大盛りタイプは塩分量もアップ。食べる機会が多くなるように。



即席みそ汁
塩分 2.2g

添付のみその使用量を減らして減塩を。食べる回数も1日1杯までにします。



おにぎり
塩分 0.9g

具にもご飯にも塩分が含まれる。混ぜご飯タイプはさらに塩分が多め。

白飯なら 塩分ゼロ

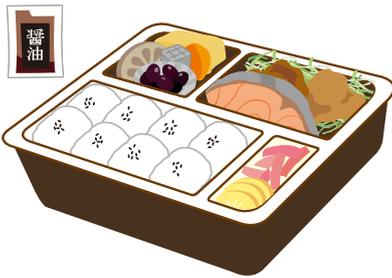
パックごはんや白飯に、低塩分のおかずを組み合わせると減塩しやすくなります。



今日からやってみよう!

調味料やタレ、汁を「使わない、残す」

しょうゆやドレッシングなどの調味料、インスタント食品のスープなどには塩分が多く含まれます。「使わない」「残す」ことを意識して、使うときも「量を減らす」などの工夫を。



幕の内弁当
塩分 4.8g

漬物としょうゆを
残す

塩分 1.6g減



野菜サラダ
塩分 1.4g

ドレッシングを
2/3量残す

塩分 0.9g減



つけそば
塩分 2.5g

つゆを
半分使わない

塩分 1.2g減



カップうどん
塩分 5.9g

添付スープを
半分使わない

塩分 1.9g減