

## 食生活と高血圧



### 健康と減塩

食塩の摂り過ぎは、血圧を上げ血管に負担をかけるだけではなく、腎臓や心臓にも負担をかけます。濃い味で食が進んでつい食べ過ぎてしまい、肥満にもなりやすくなります。

現在、健康な方でも「減塩」を心がけ、高血圧症をはじめとする生活習慣病を予防しましょう。

### 高血圧を予防しよう！



食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改めることによって、高血圧の予防や治療に結びつけることができます。無理せず、できることから気長に取り組んでみましょう。

#### ➤ 減塩を心がけましょう



- ・酢や柑橘類の酸味(レモンなど)・香辛料(こしょう、カレー粉、クミン等)・香味野菜(生姜、しそ等)は、酸味や風味がアクセントになり薄味でも美味しく食べられます
- ・ラーメンやうどんなど麺類のスープは、出来るだけ残しましょう
- ・塩分を多く含む練り物やハムやベーコン等の加工食品は、なるべく控えましょう
- ・しょうゆやソースは料理にかけず、小皿にとり、つけながら食べましょう

#### ➤ 血圧を下げる働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物を積極的に食べる

- ・野菜料理は毎食 1 皿以上食べるようにしましょう (1 日当たり小鉢で 5~6 杯が目標)
- ・生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が小さくなり、容易にたくさん食べられます
- ・果物は 1 日当たりバナナ 1 本とオレンジ 1 個程度を目安に食べましょう

※医療機関を受診している方、腎臓病等でカリウム制限の指示がある方は、必ず医師の指示に従ってください。

#### ➤ 腹八分を意識し、体重をコントロールする

肥満により血圧は高くなります。原因となる過食を防ぐため、常に腹八分を心がけて食べましょう。また、少なくとも週 1 回以上は体重を確認しましょう。



#### ➤ ほどほどの飲酒量とする

過度の飲酒は高血圧を招きます。「ビール」なら 1 日中ビン 1 本、「日本酒」なら 1 日 1 合を目安 (1 日平均純アルコール 20g 程度)に、さらに週 2 回以上は休肝日を設けましょう。

ふだんの食事から徐々に薄味に慣れて、薄味でも美味しく感じられるよう、  
少しずつ減塩を身に付けていきましょう

