



高血圧について

高血圧を放っておくと、心臓病や脳卒中、腎臓病など様々な病気に罹りやすくなってしまいます。お食事をひと工夫して、高血圧を予防・改善しましょう♪

★ **高血圧診断基準** ★ **140mmhg/90mmhg 以上**

★ **二次性高血圧** ★

心臓や腎臓、内分泌系の疾患など、高血圧の原因となる疾患があるものをいいます。



★ **本態性高血圧** ★

二次性高血圧と異なり、原因となる疾患がないものをいいます。日本人の高血圧患者の80~90%が、この本態性高血圧といわれています。遺伝的素因に加え、塩分の多い食事や飲酒、ストレス、運動不足などの環境因子が影響するものと思われまます。

お食事のポイント → 塩分を控える 1日6g未満!!

症状により制限が異なる場合があります。また、心臓疾患や腎臓疾患の方も塩分制限が必要となります。主治医に摂取目安をご確認ください。

《 どうして塩分が影響するの? 》

塩分を摂り過ぎると、その塩分を薄めるために血管内に水分が取り込まれます。その結果、血液量と心拍数が増えて末梢血管への圧力が強くなり、血圧が上がってしまうのです。

また、食塩に含まれるナトリウム自体も血管を収縮させたり交感神経を刺激し、血圧を上昇させます。

《 減塩食のポイント 》

★ **酸味**を利かす! → レモン汁、ぼん酢、酢などを活用しましょう♪

酸味を利かせることで薄味でも食べやすく!

例: ☆薄味(又は味付けなし)に仕上げた焼き魚にレモン汁を絞る。

☆和え物は、しょうゆを減らして酢を加えたり、酢の物に変える。 など

★ **香草や香味野菜**を加える!

塩分控えて風味をプラス!

→ にんにく、生姜、しそ、長ねぎ、みょうが、バジルなどの、香りを活かしましょう♪

例: ☆炒め物ににんにく、生姜を加えて風味を出し、調味料の量を控えめに。

☆サラダにバジルを加えて、ドレッシングの量を控える。 など

★ **香辛料**を活用する!

味にアクセントを!

→ 七味唐辛子、こしょう、カレー粉、洋からし、わさび、マスタードなどを加えてみましょう♪

例: ☆薄味に仕上げた煮物やみそ汁などに、七味唐辛子を。

☆和え物のしょうゆを減らして洋からしを少々加え、辛し和えに。 など

★ **汁物**は具沢山に! → 野菜やきのこなどの具を沢山加えましょう♪ **汁の量が減り塩分カット!**

★ 市販の **減塩しょうゆ、減塩みそ**などを活用する!(これらはカリウムが多いので腎臓病の方は適しません。)

→ 同じ使用量でも、**半分程度塩分をカット**できます♪

手軽に減塩!

季節の食材

1月から4月が旬の **菜の花** をご紹介します♪

★ 骨を強くする**カルシウム**

★ 貧血予防の**鉄**

★ 目の機能に関わる**カロテン**

これらの栄養素が豊富に含まれています!

選び方のポイントは3つ!

【 花が開いていないもの 】 【 緑色が濃いもの 】

【 茎の切り口がみずみずしいもの 】

★ **調味料の塩分量 (小さじ1)** ★

濃口しょうゆ 0.9g

味噌 0.7g

トマトケチャップ 0.2g

ウスターソース 0.4g

コンソメ顆粒 2.9g

★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。