

カリウムを多く含む食材の摂取

カリウムは、うまく食事に取り入れることで、減塩の手助けをしてくれる栄養素です。積極的に摂取しましょう。

カリウムはナトリウムを排泄させる栄養素

カリウムには摂りすぎたナトリウムを排泄する働きがあり、その結果、血圧の上昇を抑えることができます。

野菜や果物を積極的に摂りましょう

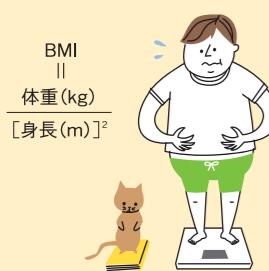
カリウムは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的に摂取しましょう。ただし果物には糖分も多いので、食べ過ぎると、カロリーの摂りすぎになる恐れがあります。適量を心がけましょう。

!
腎機能が低下している方は、カリウムが蓄積しやすいため主治医に相談してください。

カロリーコントロール

1 体重を管理しましょう

体重はBMI:25未満を目指す。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症にもつながります。



2 バランスの良い食事を心がけましょう

さまざまな食品をバランス良く摂取しましょう。また、適量を心がけ、食べすぎには注意しましょう。



3 甘いものに注意しましょう

ケーキや菓子パン、ジュースなどの甘いものはカロリーが高く、エネルギー過剰になります。食べる際のルールを決め、適量を楽しみましょう。



4 脂質の摂りすぎに注意しましょう

脂質の摂りすぎは、カロリーの摂りすぎに直結します。極力控えるようにしましょう。ただし、青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸には、コレステロールを減らす働きがあります。積極的に摂取しましょう。



アルコールの制限

お酒の飲みすぎは、血圧を上昇させることができます。アルコール量として1日20~30mL以下が目安です(女性は約半量を目安としてください)。適量を心がけておいしくいただきましょう。



日本酒
1合
(180mL)
※アルコール度数
15度の場合



ビール
中瓶1本
(500mL)
※アルコール度数
5度の場合



ウイスキー・
ブランデー
ダブル1杯
(約60mL)
※アルコール度数
43度の場合



ワイン
グラス1.5~2杯
(約180mL)
※アルコール度数
14度の場合



焼酎
0.6合
(約110mL)
※アルコール度数
25度の場合

※アルコール度数は、商品により異なります。

高血圧治療の基本は、日常生活の改善です。

そのなかでも食生活の改善はとても重要です。

長年続けてきた生活を変えることは、簡単なことではありませんが、少しずつできることから始め、無理なく継続できる健康的な生活を目指しましょう。



高血圧患者さん向け情報Webサイト
“すこやかふえ”
すこやかふえ 検索



武田テバファーマ株式会社

2019年7月作成
BPM-P04C-ADGA
@2019-08

食事療法

高血圧の治療を
受けられる方へ

減塩生活を
始めましょう

中面へ

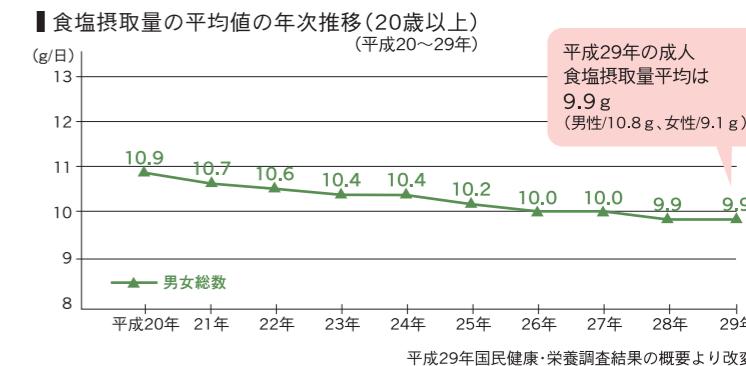


減塩

食塩摂取量の目安

食事療法の中心は減塩です。

まずは、基本となる1日の摂取量を把握しておきましょう。



日本人の食塩摂取量

日本人成人1人あたりの食塩摂取量は平均9.9g^{*}。近年、緩やかに減少していますが、諸外国と比べると、依然として多くの食塩を摂取しています。

※平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より

減塩目標

日本における高血圧の食事療法では、1日の食塩摂取量の目標は6g未満とされています。できるだけ目標値に近づけていきましょう。

高血圧症患者の減塩目標 → 1日6g未満

日本高血圧学会. 高血圧治療ガイドライン2019より

減塩生活のポイント

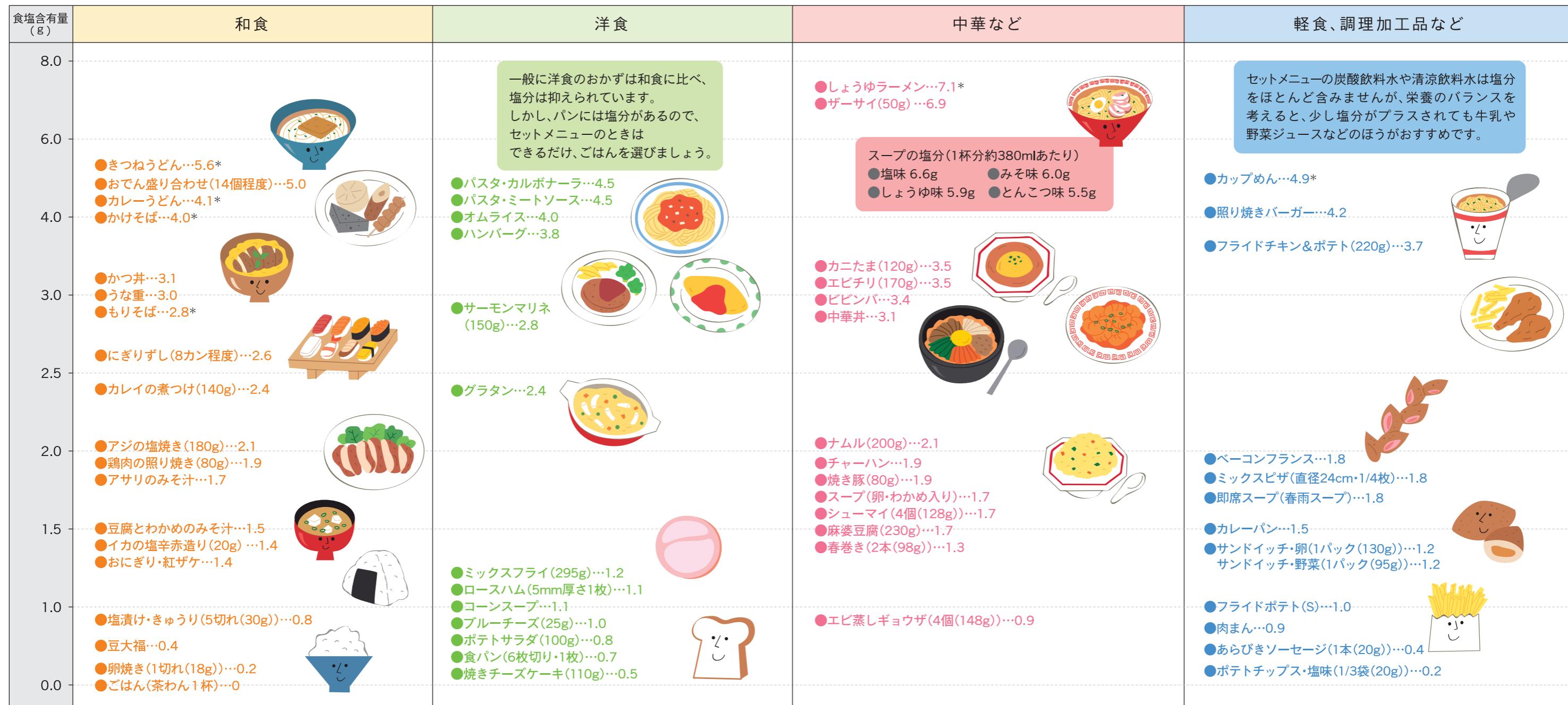
減塩を始めると「味が物足りない…」と感じてしまうことがあります。調理法や味付け、食べ方にひと工夫を加えて、上手に塩と付き合っていきましょう。

1 調理でのポイント

- かつおやこんぶなど、だしのうま味をきかせましょう。
- レモンやすだち、かぼすなどの酸味をうまく活用しましょう。
- 旬の食材を選び、薄い味付けで食材の持ち味を楽しみましょう。
- 唐辛子やこしょうなどの香辛料を使い、味にアクセントをつけましょう。
- ごまやくるみを利用したり、ほどよい焼き目をつけるなど香ばしさをプラスしましょう。

代表的な食品の食塩量

日常で何気なく口にしている食品の食塩量を理解しておくことも、減塩への第一歩です。



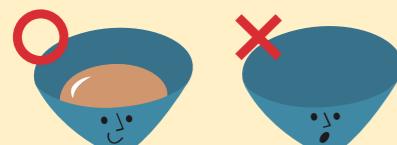
*うどんやラーメンなどの麺類の塩分表示には、スープやめんつゆの塩分量も含みます。

塩分早わかり第4版(女子栄養大学出版部)(2019年第1刷発行)より

減塩生活のポイント

② 食卓でのポイント

うどんやラーメンなど、めん類のスープやめんつゆは、全量飲まずに残すようにしましょう。



もりそばなど、めんつゆにつけて食べる場合は、めんの先端だけをつけるようにしましょう。



漬物や味噌汁は控えめにしましょう。



しょうゆやソースなどの調味料は直接食材にかけずに、別皿にとり、少量をつけて食べましょう。



塩気のあるものとないものを交互に食べるようにすると、物足りなさを感じにくいくらいでしょう。



ハムやベーコンなどの加工食品やインスタント食品は極力避けるようにしましょう。

