



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

高血圧の治療を受けられる方へ

食 事 療 法



医療機関名

《監修》

帝京大学 福岡医療技術学部 医療技術学科 教授

河野 雄平 先生

● 高血圧における食事療法 ●

高血圧になる原因には、食塩の摂りすぎをはじめ、肥満や飲酒など、食生活に関する事柄が多く含まれます。

食事内容や習慣を見直し、血圧を良好にコントロールしましょう。

減塩

1 食塩摂取量の目安

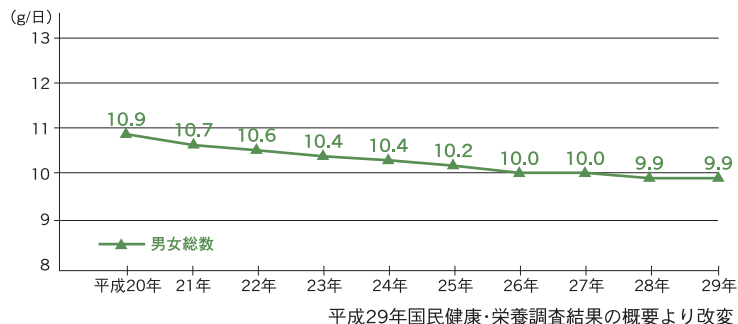
食事療法の中心は減塩です。まずは、基本となる1日の摂取量を把握しておきましょう。

日本人の食塩摂取量

日本人成人1人の1日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

■ 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成20~29年)



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

2 減塩生活のポイント

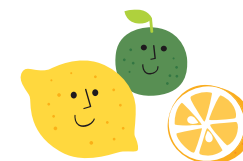
減塩を始めると「味が物足りない…」と感じてしまうこともありますが、調理法や味付け、食べ方にひと工夫を加えて、上手に塩と付き合っていきましょう。

自宅で食事をするときは…

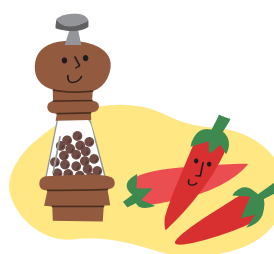
1 調理でのポイント



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。



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。



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。



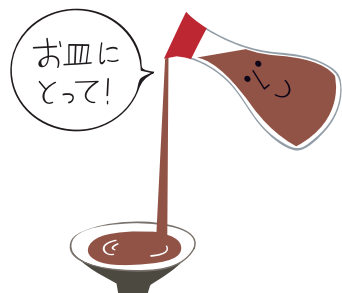
かつおやこんぶなど、だしとうま味をきかせましょう。



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。

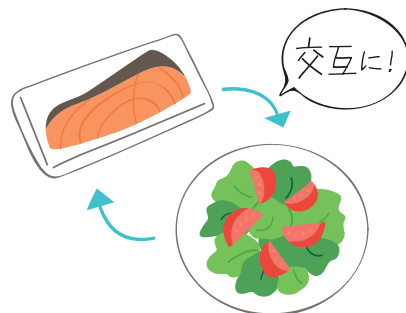
2 食卓でのポイント

ポイント 1



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。

ポイント 2



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でしょう。

ポイント 3



うどんやラーメンなど麺類のスープは、残すようにしましょう。

ラーメンのスープの食塩量(塩味)

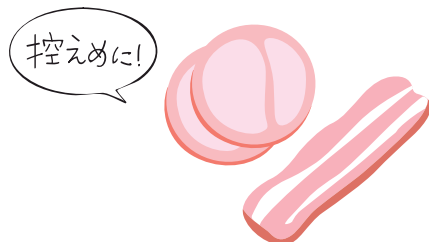


全量飲むと
食塩量:6.6g



半分残すと
食塩量:3.3g

ポイント 4



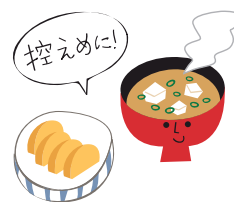
ハムやベーコンなどの加工食品やインスタント食品は極力避けるようにしましょう。

外食のときは…

1 お店選びのポイント

- 単品だけでなく、品数の多い定食などの栄養バランスのよいメニューがあるお店を選びましょう。
- 「薄味にしてください」と注文できるお店や、食事療法中であることを話せる行きつけのお店を探してみましょう。

2 メニュー選びのポイント



漬物や味噌汁は控えめにしましょう。



パンやめん類よりも塩分の少ないごはんを選びましょう。



照り焼きや煮込みなど、味が染みたメニューは極力控えましょう。

Check!

最近では、メニュー表やホームページに栄養成分表示の掲載を行っているお店も多くあります。そういったお店では、これらを活用し、食塩量などをチェックするようにしましょう。

中食(持ち帰り用のお惣菜)を選ぶときは…

主食・主菜・副菜をバランス良く選びましょう。



少し足りないかなと思うくらいの量を購入しましょう。



3 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。

食塩含有量 (g)	和食	洋食	中華など	軽食、調理加工品など
8.0			●しょうゆラーメン…7.1* ●ザーサイ(50g)…6.9	
6.0	●きつねうどん…5.6* ●おでん盛り合わせ(14個程度)…5.0 ●カレーうどん…4.1* ●かけそば…4.0*	●パスタ・カルボナーラ…4.5 ●パスタ・ミートソース…4.5 ●オムライス…4.0 ●ハンバーグ…3.8		●カップめん…4.9*
4.0	●かつ丼…3.1 ●うな重…3.0 ●もりそば…2.8*	●サーモンマリネ(150g)…2.8	●カニたま(120g)…3.5 ●エビチリ(170g)…3.5 ●ビビンバ…3.4 ●中華丼…3.1	●照り焼きバーガー…4.2 ●フライドチキン&ポテト(220g)…3.7
3.0	●にぎりずし(8カン程度)…2.6 ●カレーの煮つけ(140g)…2.4	●グラタン…2.4	●ナムル(200g)…2.1 ●チャーハン…1.9 ●焼き豚(80g)…1.9 ●スープ(卵・わかめ入り)…1.7 ●シューマイ(4個(128g))…1.7 ●麻婆豆腐(230g)…1.7 ●春巻き(2本(98g))…1.3	
2.5	●アジの塩焼き(180g)…2.1 ●鶏肉の照り焼き(80g)…1.9		●エビ蒸しギョウザ(4個(148g))…0.9	●ベーコンフランス…1.8 ●ミックスピザ(直径24cm・1/4枚)…1.8 ●即席スープ(春雨スープ)…1.8
2.0	●アサリのみそ汁…1.7			●カレーパン…1.5 ●サンドイッチ・卵(1パック(130g))…1.2 ●サンドイッチ・野菜(1パック(95g))…1.2
1.5	●豆腐とわかめのみそ汁…1.5 ●イカの塩辛赤造り(20g)…1.4 ●おにぎり・紅ザケ…1.4	●ミックスフライ(295g)…1.2 ●ロースハム(5mm厚さ1枚)…1.1 ●コーンスープ…1.1 ●ブルーチーズ(25g)…1.0 ●ポテトサラダ(100g)…0.8 ●食パン(6枚切り・1枚)…0.7 ●焼きチーズケーキ(110g)…0.5		●フライドポテト(S)…1.0 ●肉まん…0.9 ●あらびきソーセージ(1本(20g))…0.4 ●ポテトチップス・塩味(1/3袋(20g))…0.2
1.0	●塩漬け・きゅうり(5切れ(30g))…0.8 ●豆大福…0.4 ●卵焼き(1切れ(18g))…0.2 ●ごはん(茶わん1杯)…0			
0.0				

*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まれます。

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

4 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

カリウムは、私たちの生命維持に欠かせない栄養素のひとつです。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、食べすぎると、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。

カリウムを多く含む食材



わかめ



切り干し大根



ほうれんそう



里芋



アボカド



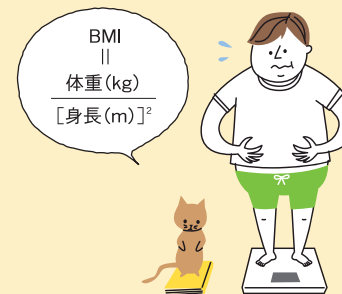
腎機能が低下している方は、カリウムが蓄積しやすいため主治医に相談してください。

カロリーコントロール

肥満も高血圧を引き起こす要因のひとつです。適正な体重を維持するために、カロリーの摂りすぎに注意しましょう。

1 体重を管理しましょう

体重はBMI:25未満を目標に。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。



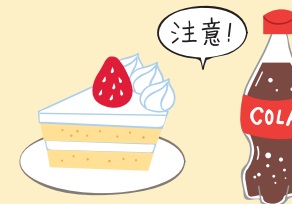
2 バランスの良い食事を心がけましょう

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。



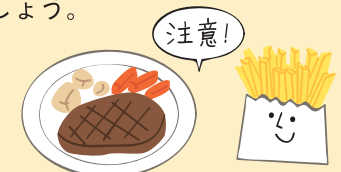
3 甘いものに注意しましょう

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がちです。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わかっています。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。



※アルコール度数は、商品により異なります。

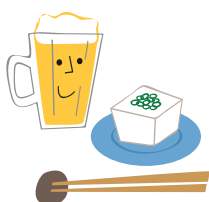
飲酒付き合いのポイント

おつまみを食べながら、ゆっくりと飲みましょう。

おつまみは、塩分の低いものを選びましょう。

飲むことだけに集中せずに、会話を楽しみましょう。

たくさん飲んだ場合は休肝日を作りましょう。



● 高血圧の方の熱中症対策 ●

梅雨から夏にかけて話題となる熱中症は、高温多湿な環境で体温調節機能が乱れたり、体内の水分・塩分バランスが崩れることで引き起こされます。

熱中症の予防には水分と塩分の補給が有効ですが、日本人は食事からの塩分摂取量が多いので、意識的に多めの塩分を摂る必要はありません。

そのため、高血圧の方は水分を十分に摂りつつ、いつも通り塩分を控えた食事を心がけましょう。



水分を十分に摂る



いつも通り、
塩分は控えめに

日ごろから減塩を行っている方は、
塩分と水分のとり方について、主治医に相談してください。

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。