

# 高血圧予防・改善のための食習慣改善のポイント

## 高血圧症の判定基準（日本循環器学会）

収縮期血圧（最高血圧）が 160mm/Hg 以上の者

拡張期血圧（最低血圧）が 95mm/Hg 以上の者

高血圧症予防、改善のための食習慣改善のポイントは減塩です。次のような食べ方をしていると、塩分の過剰摂取になるので注意が必要です。

	項 目	対 策
1	ラーメンやうどんの汁は全部飲んでしまう。	汁は半分残すか、日本そばにする。
2	毎食、つけものなどを食べてしまう。	しょうゆはつけなくて、浅漬けのものにする。
3	出来合いの料理にも、味付けをしてしまう。	必要以上に食卓に調味料を置かないようにする。
4	外食をする機会が多い。	外食時は特に過食しないように気をつける。

目標は、1日の塩分摂取量は7g以下にしましょう。

塩分の摂り過ぎた時には、次のような症状が出てきます。

お寿司やすき焼き、うなぎ丼などを食べた後に喉が渇いて水が欲しくなります。

このような時には、カリウムの多い野菜や果物、海藻類を食べましょう。カリウムは細胞内のナトリウムを外に出し、血管を拡げて血圧の上昇を抑えます。

### 【減塩のポイント1】 - 薄味でおいしく調理する -

鮮度の良い食材を選び、なるべく素材の味で食べるようにしましょう。  
酢の物やサラダには、しょうゆや塩の代わりに柑橘類（ゆず、すだち）を使いましょう。  
人工の調味料の代わりに、天然のかつお・昆布・じゃこを使いましょう。  
香味野菜や香辛料で味を引き締めましょう。しその葉、しょうが、木の芽、カレー粉など材料の表面に塩味をからませましょう。あんかけ、酢豚など  
きのこ類や海藻類を加えて、うま味成分にコクをプラスしましょう。  
焼き物は、上手に焼けば香ばしさが出て、薄味をカバーします。  
割りしょうゆやカラメルソースを上手に使いましょう。

### 【減塩のポイント2】 - 調味料の工夫・減塩食品の活用 -

調味料の工夫や減塩食品の活用によっても大幅に減塩できます。

塩 1g に相当する調味料の割合		
調味料	目安量	
しょうゆ	小さじ 1 杯	6g
ウスターソース	小さじ 1 杯半	12g
ケチャップ	大さじ 1 杯半	28g
淡色味噌	小さじ 1 杯半	8g
ドレッシング	大さじ 1 杯 2/3	24g

減塩食品との比較				
食品名	目安量	塩分	カリウム	ナトリウム
食パン	6 枚切 1 枚 60g	0.8g	0	312
減塩食パン	6 枚切 1 枚 60g	0.3g	109	118
しょうゆ	小さじ杯 6g	0.9g	24	354
減塩しょうゆ	小さじ 1 杯 6g	0.45g	17	180
ウスターソース	小さじ 1 杯 9g	0.4g	27	170
減塩ソース	小さじ 1 杯 9g	0.3g	28	118

### 【減塩のポイント3】 - 汁物の工夫 -

味噌汁などの汁物には、具を沢山入れることにより、汁の量が減ります。

出来れば、汁物は1日1杯までにしましょう。