

第16回 栄養教室

テーマ：高血圧症の食事

～高血圧症とはどんな病気

高血圧症予防・改善の食事とは？～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子

金古みゆき

保健師

河村和子

栞山有希

平成24年 12月22日

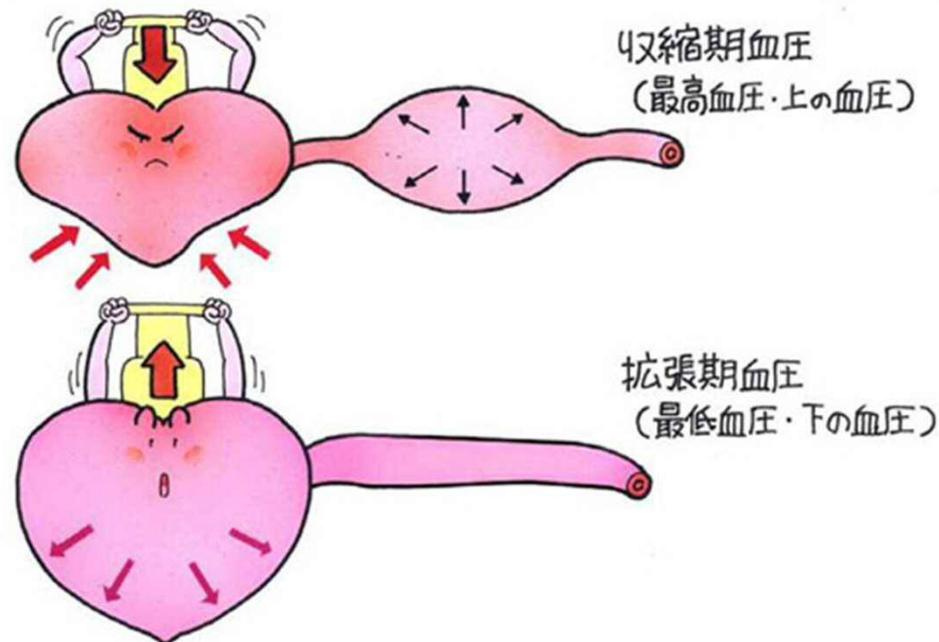
血圧とは？

最高血圧(収縮期血圧)

心臓が収縮して血液を送り出すときの圧力

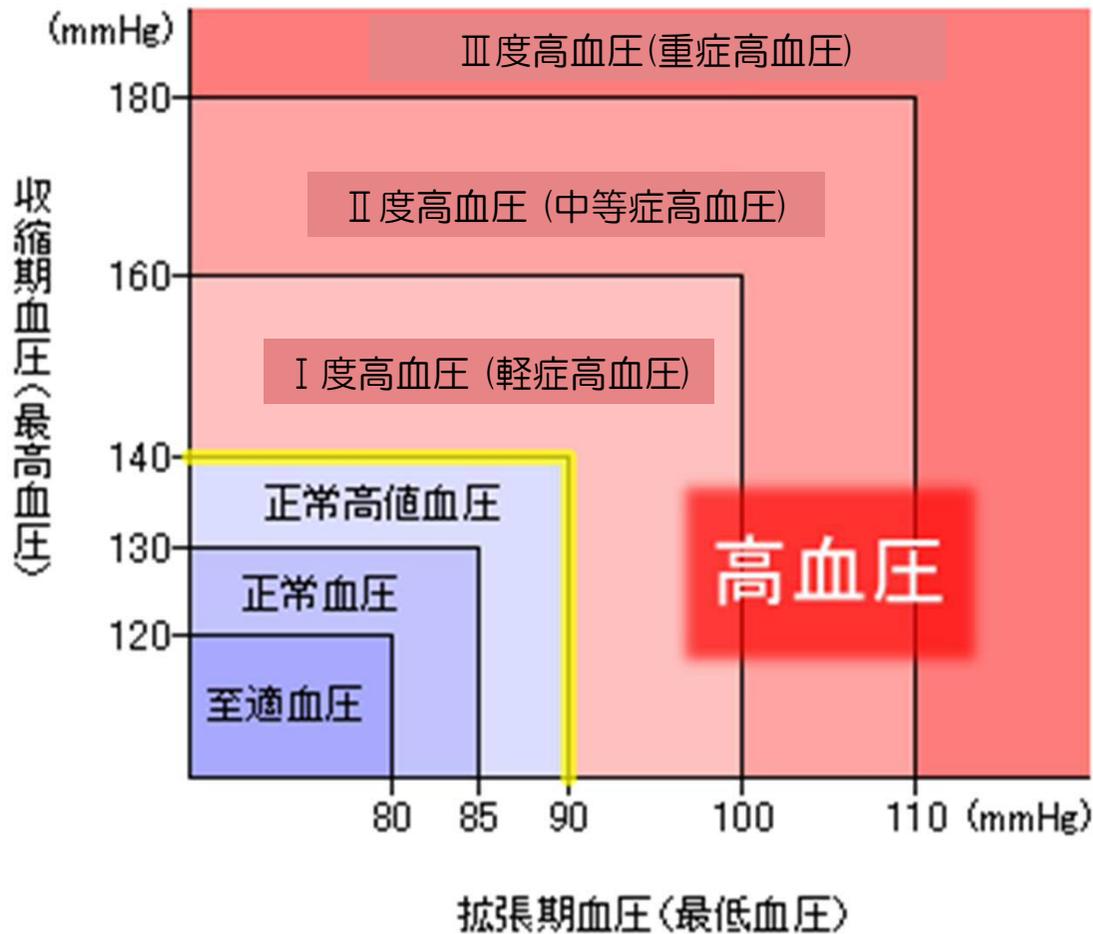
最低血圧(拡張期血圧)

心臓が拡張して血液を吸い込むときの圧力



★**高血圧**とは、血管に強い圧力がかかりすぎていること

適切な血圧とは？



収縮期血圧
140mmHg以上
拡張期血圧
90mmHg以上
を**高血圧**と定義



ヒートショック

急激な温度変化が体に及ぼす影響のこと

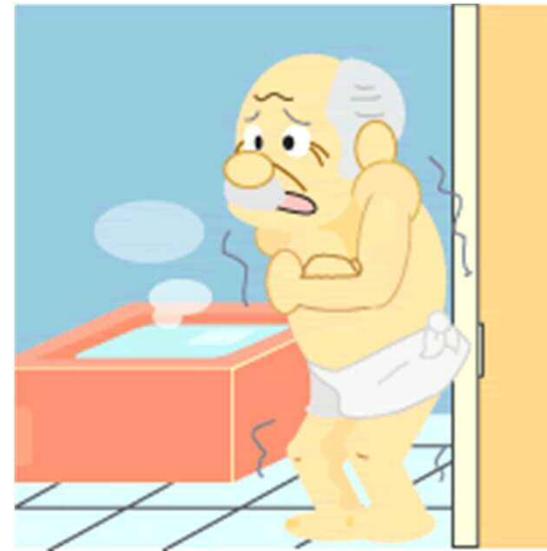
室温の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が早くなったりする状態のこと

予防策

お風呂のふたを開けておく、お風呂の床にお湯を流してから入る。

寒いところに出る際は、一枚着てから出るなど

温度差をできるだけ減らすこと



高血圧はなぜいけない？

高血圧

放置する

動脈硬化

放置する

心臓病・脳卒中

放置する

最悪の場合、死亡！



高血圧の原因

実はよく分かっていない、本態性高血圧が全体の90%ですが…。



高血圧にないやすいかチェック！

- 濃い味付け物が好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など脂っぽい食べ物が好き



高血圧を防ぐには？

◇ダイエット

◆DASH食 高血圧を防ぐ食事

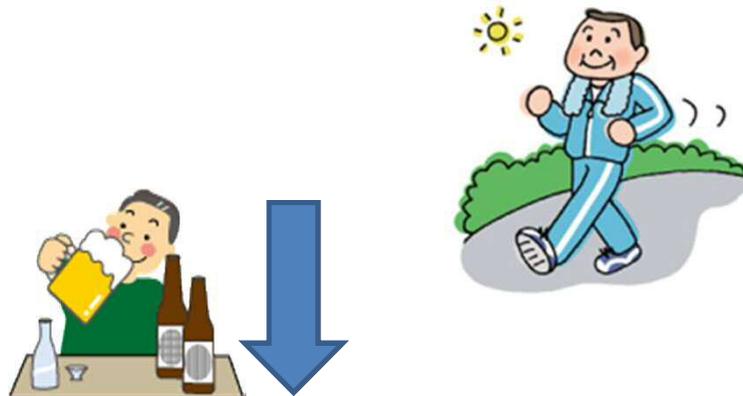
(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

◆減塩

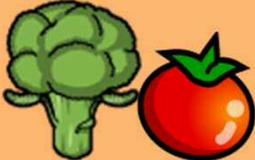
◇運動

◇節酒

◇禁煙



高血圧を防ぐDASH(ダッシュ)食

| | 増やす | 減らす |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養素・成分 | カリウム、カルシウム、 マグネシウム、食物繊維、たんぱく質 | 飽和脂肪酸、コレステロール |
| 食品 | 野菜(特に色の濃い野菜) 果物、低脂肪の乳製品、 魚、大豆製品、海藻類   | 肉の脂、ハムやソーセージなどの加工品、 魚卵、鶏卵の黄身などコレステロールの多い食品  |

積極的に摂りたい食品



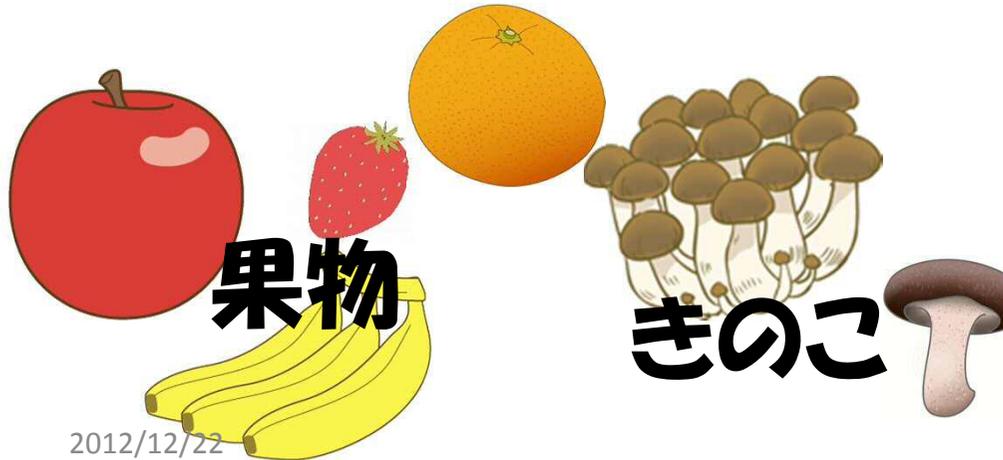
野菜



青魚



海藻類



果物



きのこ



種実類



大豆・大豆製品

塩分を控えるためのコツ

- 薄味に慣れる
- 漬け物・汁物の量に気をつけて 
- 効果的に塩味を
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」 
- 酸味を上手に使いましょう 
- 香辛料をふんだんに 
- 香りを利用して
- 香ばしさも味方です
- 油の味を利用して
- 酒の肴に注意
- 練り製品・加工食品には気をつけて 
- 食べすぎないように