



第6回栄養教室

～高血圧症の食事療法～

平成24年 2月22日
 (医) 樹一会 山口病院

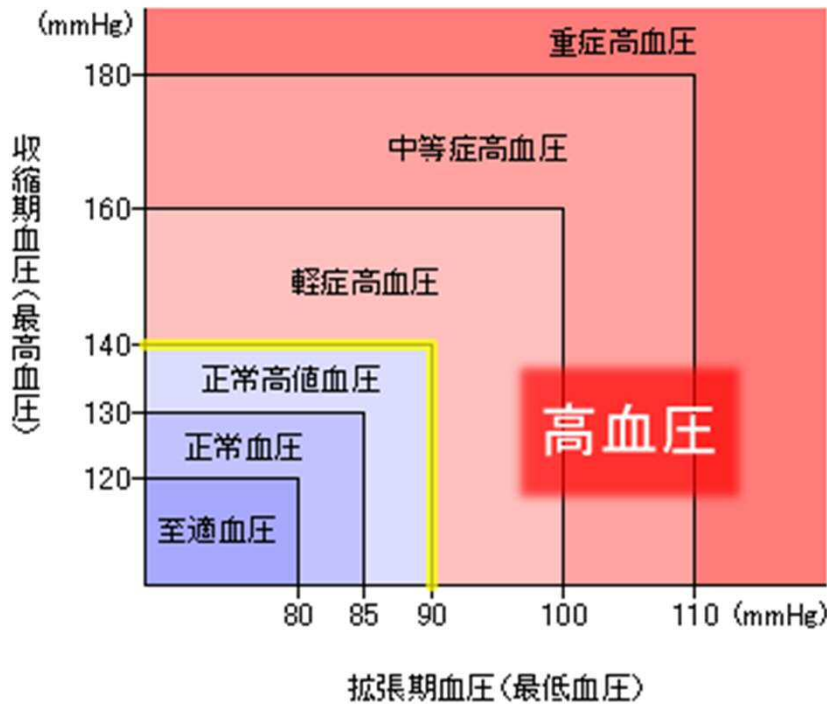
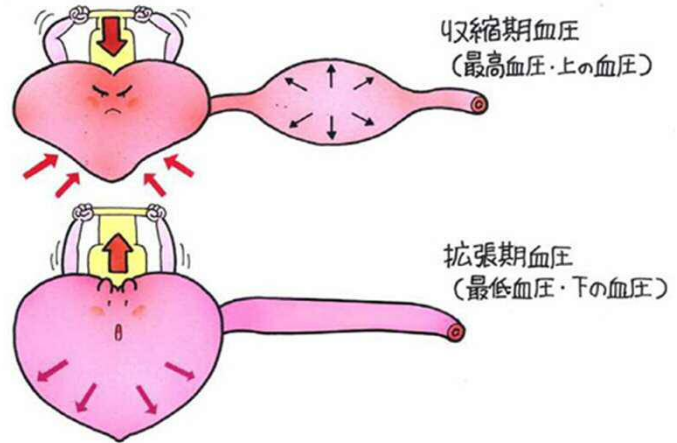


血圧とは？

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



収縮期血圧
140mmHg以上
 拡張期血圧
90mmHg以上を
高血圧と定義



高血圧はなぜいけない？

高血圧の原因



高血圧になりやすいかチェック！

- 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

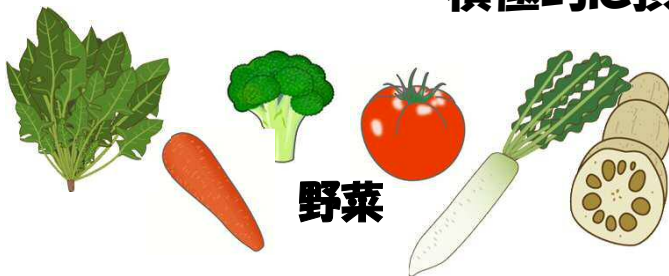
◇禁煙



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



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 
- 香辛料をふんだん 
- 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 

主な調味料の塩分

食品	小さじ1	大さじ1	食品	小さじ1	大さじ1
食塩	6.0	18.0	ウスターソース	0.5	1.5
濃口しょうゆ	0.9	2.6	中濃ソース	0.3	1.0
薄口しょうゆ	1.0	2.9	ケチャップ	0.2	0.5
減塩しょうゆ	0.5	1.4	オイスターソース	0.4	1.3
信州みそ	0.8	2.4	マヨネーズ	0.1	0.3
赤みそ	0.8	2.3	ドレッシング(乳化型)	0.2	0.5
白みそ	0.5	1.5	ドレッシング(分離型)	0.4	1.1
減塩みそ	0.4	1.0	中華だし	1.8	-
麺つゆ(ストレート)	0.2	0.5	ビーコン	1個=2.3	
麺つゆ(3倍濃縮)	0.5	1.6	チキンコンソメ	1個=2.3	
ポン酢しょうゆ	0.5	1.5	カレールー	1かけ=2.1	
和風だしの素	1.2	-	トマトピューレ	微量	

