

血圧が高めの方の食事のポイント

※治療中の方は主治医の指示に従ってください。

◆Point1 まずは減塩！

1日の食塩摂取量 男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**

(※高血圧症と診断された場合は、**6g未満**)

血圧の変動にはナトリウムが大きく関わっています。
まずは塩分の量を減らすことが重要です。



うす味を
心がけよう！

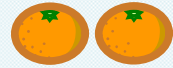
◆Point2 野菜を積極的に食べましょう



- ・野菜に含まれているカリウムはナトリウムの排泄を促す働きがあります。
- ・食物繊維も血圧を低下させる効果があります。
- ・果物にもカリウムは含まれていますが、糖分も多く含まれているので摂りすぎると肥満や中性脂肪をあげる原因となります。

1日 200g程度 (みかん2個分程) にしましょう。

※腎機能が低下している場合はカリウムに制限があります。



◆Point3 お酒は適量で。週に2日は休肝日を作りましょう

お酒の適量 (以下のうちいずれか)

- ・ビール中瓶1本 (500ml)
- ・ワインならグラス1.5~2杯 (200ml)
- ・日本酒1合 (180ml)
- ・ウイスキーダブル1杯 (60ml)
- ・焼酎[※] 0.6合 (約110ml)

※アルコール度数25度の場合



◆Point4 食べ過ぎに気を付けましょう

うす味にしても食べ過ぎてしまえば、トータルの塩分量は多くなってしまいます。腹八分目としましょう。



減塩のコツ

- **習慣的に醤油やソースなどの調味料をかけない**

出し巻き卵などそのものに味のある料理があります。醤油などをかける前にまず食べてみてください。



- **調味料は「かける」のではなく「つける」**

かけすぎたり、食材に調味料が染み込んでしまったりと、余分に調味料をとってしまうのを防ぐことができます。



- **麺類のスープはできるだけ残す**

スープを全て残すと、約2g塩分を減らすことができます。



- **汁物は具たくさんにして、汁の量を少なめに**

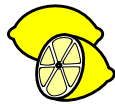


- **塩分の高いものを控える**

外食、インスタント食品、かまぼこなどの練り製品、干物、ハムやソーセージなどの加工食品、漬物などには塩分が多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。



- **酸味・香辛料・香りを生かしてうす味でも美味しく**



◆酸味◆

酢、レモンやすだちなどのかんきつ類

焼く、揚げるといった調理法で香ばしさをプラスするのもいいですよ。炒ったゴマやクルミを使うのも効果的です！

◆香辛料◆

カレー粉、こしょう、とうがらし など



◆香り◆

玉ねぎ・しそ・しょうが・三つ葉など香味野菜・のり・ごま・かつお節など

- **だしをきかせる**

うまみがあると、うす味でもおいしく食べられます。市販のだしの素には塩分が含まれているので出汁をとるのがおすすめです。



- **減塩食品を上手に取り入れる**

塩・醤油といった調味料や、かまぼこ・梅干しなどの加工食品まで、色々な減塩食品があります。上手に取り入れて無理なく減塩に取り組みましょう。