

高血圧症の食事と栄養

弘前大学医学部附属病院栄養管理部主任管理栄養士

弘前大学 脳卒中・心臓病等総合支援センターセンター員 嶋崎 真樹子

みなさんもよくご存じのとおり、心臓病や脳梗塞の原因として最も影響するのは「血圧」です。そして生活習慣病の中で最も多い疾患が「高血圧症」です。

高血圧症は、食塩やアルコールの摂りすぎ・ストレス・肥満・運動不足が影響しているといわれています。

いきいき健やかな生活には血圧の安定がとても重要ですので、血圧を安定させるための食事の工夫について紹介します。

まずは減塩

食塩の1日の摂取目標量は

g)に表示どおり160mlのお湯をそそぐと塩分濃度1.2%ですが、1.5倍の240mlのお湯をそそぐと塩分濃度は0.8%になります。是非試してみてください。ちなみに、当院のみそ汁の塩分濃度は0.7%となっています。

③めん類のスープは残す

めん類はラーメンの場合1杯で6g以上の食塩が含まれています。

麺のスープを全部残すと2〜3gの食塩を減らすことができます。スープは飲み干してしまわず、半分でも2/3でも残しましょう。

また、めん類は続けて食べないよう心がけましょう。

④加工食品や塩蔵品は控える

ちくわなどの練り製品やウインナーやベーコンなどには食塩が多く含まれています。

また、塩辛や筋子などにも食塩が多く含まれています。

食品名	ちくわ (40g・1本)	ウインナー (40g・2本)	塩辛 (15g)	筋子 (20g)
				
食塩量 (g)	1.0	0.8	1.0	1.0

男性7g、女性6.5g、高血圧症の人は6g未満となっていますが、青森県民の食塩摂取量は令和4年の調査で10.9gでした。また、当院の患者さんの食事調査では11.3gとなっており、青森県民が目標量を達成するには、あと4g程度の減塩が必要です。

①漬物を食べる量に注意する

漬物は食塩を多く含みます。食塩量は、たくあん3切れ(30g)で1g、きゅうり漬3切れ(30g)で1.2g、梅干し中粒(13g)で2g、キムチ(30g)で1g、浅漬け40gで1gです。

おすすめは浅漬けです。漬



おすすめは浅漬け

物は、よく漬かった深漬けや古漬けよりも、浅漬けのほうが食塩量は少ないです。ごはんをおいしく食べるための漬物ですので、食事の時は、食べすぎないよう小皿に取り分けて準備します。くれぐれも、漬物を野菜代わりに食べること

②みそ汁は1日1杯程度、具はたくさんにする

みそ汁は1日に1杯とします。具がたくさんにすると食材からだしがでるため、みその量を減らすことができます。

理想のみそ汁の塩分濃度は0.8%です。ここで、0.8%の塩分濃度のみそ汁のお味を確認する方法を紹介します。市販のインスタントみそ汁(食塩量2



長く保存できる食品には食塩が多く含まれているので、食べる量や回数に注意しましょう。

⑤むやみに調味料を使わない

食事をはじめの時に、つい習慣で調味料をかけてしまいがちですが、すでに味がついている場合もあるので二度食べてみて、足りなければ調味料を使うようにしましょう。

また、調味料はかけると食塩量が多くなってしまうので、小皿にとって、つけて食べることをおすすめします。



高齢者では、味が感じられにくくなる人が多いので、味の濃いもの、薄いものを取り入れ、味つけにメリハリをつけて食事をしましょう。