

## 「高血圧の具体的な予防策について」

～生活習慣病による早世・障害の予防に向けて～

前月号で自分の血圧値を確認した後、「生活習慣の見直しが必要です。」に該当された方。何をどう見直せばいいのでしょうか？高血圧の要因や、病気を発症させ進行に影響を及ぼす生活習慣には、次の5つの事があてはまります。

- ①食習慣 ②運動不足(肥満) ③ストレス ④喫煙 ⑤飲酒
- 逆を言えば、これらの生活習慣を見直せば血圧値が下がると言われています。

そこを踏まえて、今回は、7つのライフスタイル(生活習慣)改善のポイントを置いて、高血圧予防の具体策をお知らせします。

塩味は「少し薄い?」

くらいが、



食塩を多くとると、血中のナトリウム濃度を一定に保とうと体内の水分が増え、血液量が増加して血圧が上がります。また、ナトリウムは、交感神経を刺激するため、血圧はさらに上昇します。

1日の塩分摂取量は、男性10g未満、女

性8g未満、血圧の高い人は6gが目標です。

ちなみに目安として、しょうゆ大さじ1には塩分3g弱、ウスターソースの場合は大さじ1に0.8gが入っています。また、下表①には、外食の際などによく食べられる代表的な料理に含まれる塩分量を挙げています。参照ください。

こまめな計量でしっかりと減塩しましょう。

代表的な料理の塩分量 (表①)

食品名	塩分(g)	食品名	塩分(g)
ざるそば	2.9	インスタントラーメン	6.4
きつねうどん	5.8	チャンポン	6.2
さば塩焼き定食	6.2	ミートスパゲティ	3.7
天ぷら定食	7.0	幕の内弁当	4.8
カツ丼	4.4	鮭弁当	6.8
ハンバーグ定食	3.3	ハンバーガー	1.2
カレーライス	2.6	サンドウィッチ	3.8
とんこつラーメン	7.4	おにぎり梅干	3.6

食事は、  
バランスが大事!!

積極的にとりたい栄養素として、カルシウム・カリウム・食物繊維があります。カルシウムの摂取量が少ないと、骨からカルシウムが溶け出して血管を収縮させてしまいます。

また、カリウムや食物繊維は、ナトリウム排泄に役立つ栄養素で血圧上昇を防ぎます。

カルシウム、カリウム、食物繊維を多く含んだ食材をバランスよく摂ること。これは、高血圧予防のみならず、骨粗しょう症予防などにも繋がります。

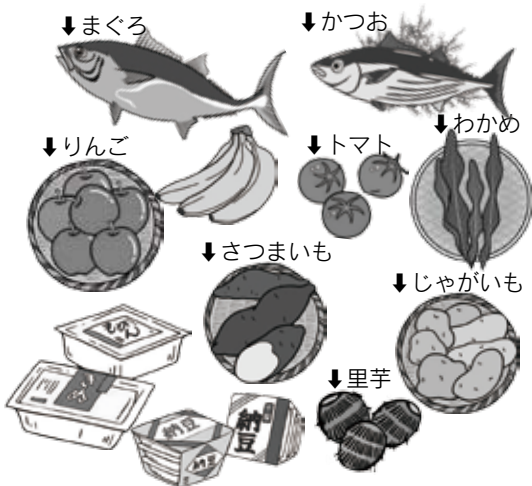
バランスよい様々な食材、様々な料理で、食事を楽しみながらの健康づくり、いかがですか。

◆カルシウムを多く含む食品例



【その他】ひじき、切干大根、ごまなど

◆カリウムを多く含む食品例



【その他】昆布、イワシ、ほうれん草など