

予防医学と健康食品

高血圧と食事

◆高血圧のリスク◆

り出された血液が、血管の中とは心臓から送り出される圧力のこの壁に与える圧力のことで、血管が高いま放つておくと、血管や心臓に負担がかかって動脈硬化を引き起こしてしまい、脳卒中や心臓病のリスクが高まる。血管を正常値に、食事の内容で重

◆食事の内容◆

に、食事の内容で重要な
高血圧を予防するため
に、食事が進む、肥満に
なると恐れもある。目こ
は少し体重が減ったり血
液検査の値が改善したり

過食せず塩分控えめ

◆間隔を空け過ぎない◆

1日の摂取カロリー数と。食塩を多く取ると、
のつじつまを合わせよう体が血液中のナトリウム
として、欠食したり、食農産を一定に保とうとし

◆ナリウムなどの効果◆

一方、カリウムや食物繊維を多く含んだ野菜や果物を積極的に取ることにも有効だ。カリウムには、ナトリウムを体外に排出し血圧を下げる作用がある。便通によい食

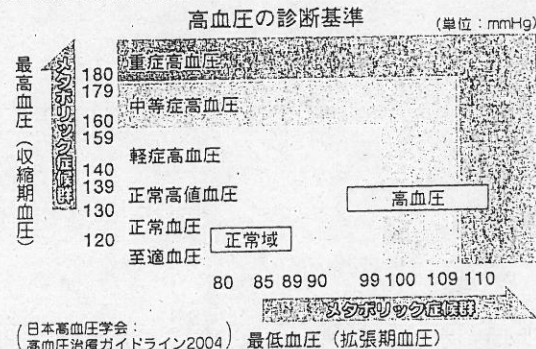
松村 晃子さん

（徳島大学病院栄養管理室長）

った理想的な朝ご飯でな



「まず食生活を見つめ直すことから始めよう」と話す松村さん
 徳島大学病院



減塩食のポイント

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2005年版)によると1日の食塩摂取量の目標は、男性10g未満、女性8g未満とされる。しかし、06年国民健康・栄養調査では、平均で男性12.2g、女性10.5gと、それぞれ2g以上取り過ぎていることが分かった。県内では、男性11.1g、女性9.9g(03年の県民健康栄養調査と)全国平均よりははやや低いものの目標値を上回っており、食生活習慣の改善が急務だといえる。

みそ汁を二倍に薄めて、あまりおいしくないみそ汁を我慢して飲んでいるという愚者がいた。しかし、薄めても全部飲んでしまつて摂取した食塩の量は同じ。それよりも、通常の味付けのものをも半分飲んだ方が、減塩に効果があるのだという。

しょうゆなどの調味料は、おらずに直接かけず、小皿に少量化し、付けながら食べることでも、無理なくできる減塩法。食べ終わったときに、小皿に余分

食べ方と作り方 工夫を

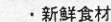
目標 男性10g、女性8g
 の量の摂取
 とに気付くはずだ。
 また、もともと塩味が付いている干物に、しょうゆをかけて食べる習慣の人も多い。不要な調味料は食卓に置かないことも重要だ。
 表面に味付けをする工夫も効果がある。焼き物などグリル料理の場合、下味は付せずに調理して、食べるときに少量の塩梅や香辛料で味付けすれば、とてもおいしく食べられる。酢やみそ汁、レモン

明らかに塩分の取り過ぎで、高血圧を悪化させてしまう。どうしても、ラーメンを食べたいときは、汁を残すなどの工夫が必要」と松村さん。

減塩のポイント



・つけじょうゆ



・汁は残す



・酸味を生かす