

# 高血圧症予防



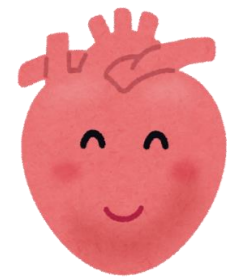
## めざせ！血圧コントロールマスター



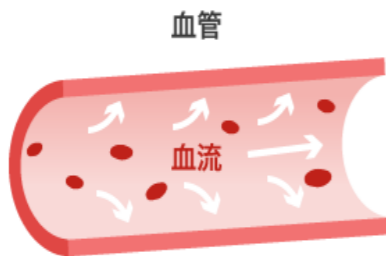
血圧は、日々の生活習慣を改善することによって、数値をコントロールすることができます。

右のそれぞれの山のてっぺんにかかれた目標は血圧をコントロールしていくときに必要になってくる習慣を示しています。その目標を達成できるように、それぞれの円の中に書かれた項目内容を実践していきましょう。自分が取り組みそうなものからはじめ、全部の項目を実践できるように取り組んでいきましょう。

そもそも 血圧って 何？



血流



血管

心臓の動きに合わせて血管内に血液が流れます

血流が血管の壁を押しこむことでかかる圧力を「血圧」といいます。

血圧が高いと、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行して血管がつまり、脳卒中や狭心症、心筋梗塞など多くの循環器病を引き起こします。

血圧が上がるリスク：肥満、運動不足、ストレス、喫煙といった生活習慣、加齢、遺伝的な要因、**塩分の過剰摂取**

### 塩は1日男性8g・女性7g未満に

2012年時点での日本の成人1日あたりの食塩平均摂取量は、男性で11.3g女性で9.6gと発表されています。

食塩の成分であるナトリウムは、血液中に一定の濃度で保たれています。しかし、塩分を摂りすぎると濃度を保つ為血管内の水分を上昇させ、結果血液量が増加する為血圧が上がります。

※高血圧の人は1日6g未満にしましょう。

## 高血圧を予防するために、まずは減塩を心がけることが大事です！

また、血圧は自律神経による影響を受ける面があり、1日のうちでも変動があります。自分の普段の血圧を知るためにも、家庭での自己測定を実施していきましょう。

～測りかた～

◎起床後は1時間以内に ◎朝は、排尿後・食前に ◎座位1～2分安静後 ◎できれば朝晩2回測りましょう！



今回書かれた内容以外にも、**適度な運動・適量内の飲酒**が血圧コントロールをしていくには効果的です。具体的にどうしたらよいのかを知りたい、一緒に考えてほしいという方は福井県予防医学協会までご相談下さい。

## 第1の山！ 外食・中食時でも減塩ができる



単品ものより定食ものを選ぶ

麺類の汁は飲まない

ソースやたれ・醤油を使って味をつけくわえない

漬物は残す

食塩量をチェックして購入する



外食や中食は手作りのものよりも塩分が多くなりがち。気を抜くとすぐに1日の塩分目標量になってしまいます。まずは自分が食べようと思っているものの塩分量を知ること、どこをカットしたらいいのかな？と思うようになりますよ！

ナトリウムで表示されている場合は食塩相当量に換算しましょう。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$



ナトリウム400mgで食塩約1g  
ナトリウム100mgで食塩0.25g  
と覚えておくと便利です。

\*中食とは・・・コンビニ、スーパーなどでお弁当やお惣菜を購入したり、デリバリーを利用して家庭や職場などで食べることをさします。

## よく食べる加工品の塩分量

食品名 1食の標準使用量 (目安量)	塩さけ(甘口) 1切れ	子持ちしゃも 3尾
塩分量(g)	2.1g	0.9g
アジの干物 小1枚	たらこ 1/5腹	魚肉ソーセージ 1本
1.0g	0.4g	1.3g
さつまあげ 1本	ちくわ 1本	ベーコン 2枚
1.0g	0.6g	0.8g
ロースハム 2枚	ウインナー 3本	たくあん 3切れ
0.8g	0.9g	1.3g

料理をする中で、塩分を減らしていけるコツがいくつかあります。その中でも簡単に実践できそうなものをあげていますのでチャレンジしてみましょう♪

## 第2の山！ 減塩クッキングができる



加工品を使わず料理する

ねり製品やウインナーはゆでてから利用する

加工品を使うときは、一緒にたくさんの野菜も使って料理する

顆粒だしを利用せず鰹節・昆布でだしをとって料理を作る

減塩調味料を使用する

調味料は直接かけずつけて食べる

つけるときも先に少しつけるだけにしましょう！

150mlのだしを作る際の塩分量

鰹節と昆布の混合⇒0.02g  
鰹節のみ⇒0.15g  
顆粒だし⇒0.4g

## 第3の山！ カリウムをたくさん摂取できる



野菜を使った料理を毎食1品は食べる

カリウムが減らない方法で調理する

いも類・豆類を食べる

味噌汁やスープは野菜やきのこ、海藻で具沢山にする

1日1回果物を食べる

カリウムには体内の余分な塩分(ナトリウム)の排泄を促す作用があり、これによって血圧が抑えられます。カリウムが豊富な食べ物には野菜やきのこ、いも類、豆類、果物があり『野菜やきのこを毎日350g』、『果物を1日1回』食べられるように、チャレンジしていきましょう♪  
ただし腎臓に疾患をお持ちの方は医師の指示に従ってください。

### カリウムを減らさない方法

○カリウムの量＝生>レンジ加熱・蒸す>ゆでる・煮る・炒める(ただし、いも類や豆類はゆでもカリウムが減りにくい)

○水さらしの時間は短めに

○細かく切るより、大きく切る



インスタントを利用するときも、自分で具を増やしてみましょう！味噌汁なら乾燥ワカメ・やきのりを入れるだけ、スープなら冷凍のミックスベジタブルを入れるでもOKです。