

食事で高血圧対策

栄養士

① カリウム 塩分の排泄を促す作用があります。

オススメ食材・・・緑黄色野菜、果物(特にドライフルーツ)、海藻、芋類、きのこ類、納豆

カリウムは水に溶けやすいため、生で食べる、汁物に入れると効率的に摂取できます。
生野菜サラダは、ドレッシングをたくさんかけると塩分摂取に繋がるため、
オリーブオイルなど香の良いオイルを絡ませてから調味料を和えると味が絡みやすくなり良いでしょう。
市販のドレッシングを使用する場合は、「かける」よりも「和える」方が◎。
汁物は、具沢山にして水分量は少なめにしましょう。

アルコールやカフェインに注意

利尿作用があるため、カリウムの排泄を促してしまいます。

② 食物繊維・不飽和脂肪酸

オススメ食材・・・野菜・きのこ類・大豆製品・穀類・ナッツ類(食塩不使用)・青魚

前頁で説明した「動脈硬化」を防ぎます。食物繊維や不飽和脂肪酸はコレステロールの排泄や酸化に関与します。高血圧によりダメージを受けた血管のケアを行いましょう。

③ 酢酸

酢に含まれる酢酸は、血圧を下げる効果があります。

食欲増進効果もあり、様々な料理に使える万能調味料です。

大量摂取は胃に負担を与えるので、薄めて様子を見ながら摂取しましょう。



④ 減塩

減塩は、高血圧の予防・改善に重要なポイントの一つです。

<減塩の効果> 1日あたり1gの減塩により、血圧が1mmHg下がると言われています。

<減塩目標>

成人男性:7.5g未満

成人女性:6.5g未満

高血圧症の方:6g未満

実際の塩分摂取量平均は10.1g...

料理をされる方は、計量スプーンを使って、
調味料をきちんと計ることが大切です。
また、香辛料・薬味、酸味、うま味を効かせると
薄味でも美味しくいただけます

酢、レモン、山椒、生姜、ワサビ、唐辛子、ニンニク、鰹節など



調味料キャップに塩分量を書くと塩分を意識できますよ

塩分0を選ばないといけない?

少量使うことで味のアクセントになれば○。

例えば、ナチュラルチーズは塩分を含みますが、コクがあるので少し使用することで味が決まって、トータルで塩分の少ない料理に仕上がることに!

減塩レシピ

グリルピーマン

- ①ピーマンをグリルでじっくり焼きます。片面焼きグリルの場合はたまに転がして。
- ②ピーマンに張りがなくなり、焼き目が少し付いたら取り出します。
- ③器に盛り、鰹節をたっぷりかけます。醤油を5滴ほど垂らしたら出来上がり



別紙に減塩クイズをご用意しました。ぜひトライしてみてください!



●○減塩クイズ○●

用紙を横半分に折って

答えを隠してやってみて下さい♪

どちらが減塩？

Q1

A:ごはん
B:パン

Q2

A:うどん
B:そば

Q3

A:たくあん
B:キムチ

Q4

A:さきいか
B:チーズたら

Q4

A:ウスターソース
B:とんかつソース

Q5

A:こいくち醤油
B:うすくち醤油

Q5

A:フライ定食
B:牛丼

Q6

A:赤味噌
B:西京味噌

どちらが薄味に感じる？

A:熱いもの
B:冷たいもの



●○こたえ○●

どちらが減塩？

Q1:A Q2:B Q3:B Q4:B Q5:B Q6:A Q6:B

どちらが薄味に感じる？

こたえ:A

いかがでしたか？

何度も挑戦してみてくださいね



ほほえみ薬局・高茶屋薬局
白塚薬局・すこやか薬局

