

# 高血圧の食事療法



管理栄養士 森 律子

# 生活習慣改善のポイント

①減塩

②野菜や果物を積極的にとり、  
コレステロールや飽和脂肪酸  
の摂取は控える

③適正体重の維持

④運動療法(心血管系疾患等のない患者対象)

⑤アルコール制限

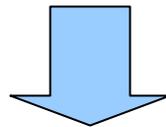
⑥禁煙



# 塩分を減らすには

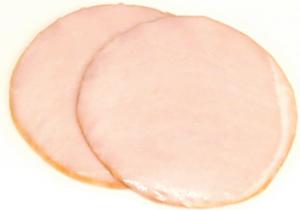
●**摂取量目標 = 1日6g未満**

(日本人の平均 = 約11g 2004年国民健康・栄養調査)



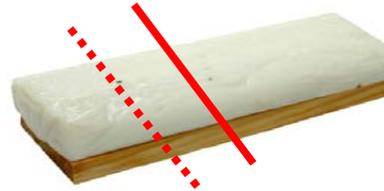
**和食ではなかなか難しいので  
まず、8~10gに近づけましょう**

# ①加工食品は控えめに



ロースハム2枚(30g)=1g

かまぼこ2切れ(50g)=1.3g



梅干1個(10g)=2.2g



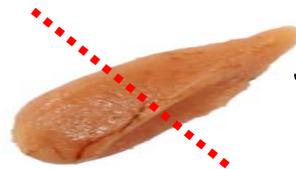
ウィンナー3本(40g)  
=1g



しらす干し大匙2杯  
=0.4g



甘塩鮭100g  
=2.6g



たらこ1/2腹(30g)=1.8g

### 漬物にはこれだけ食塩が含まれます



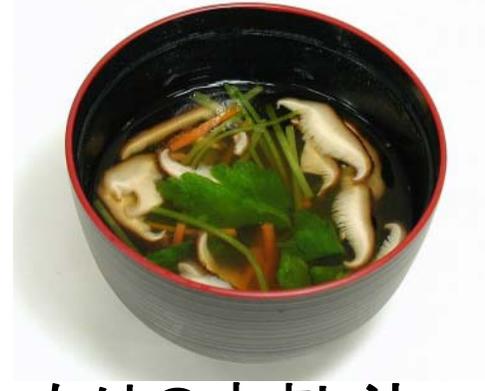
### ☞ 佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



## ②汁物は1日1杯までに



まいたけ、ねぎの味噌汁  
(味噌10g) = 1.6g



しいたけのすまし汁  
(醤油小さじ1/3と  
塩ひとつまみ) = 1.2g

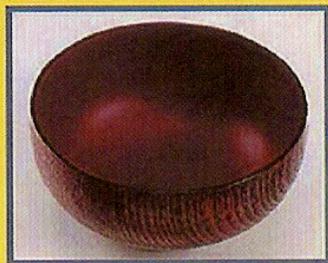


野菜のコンソメスープ = 1.6g

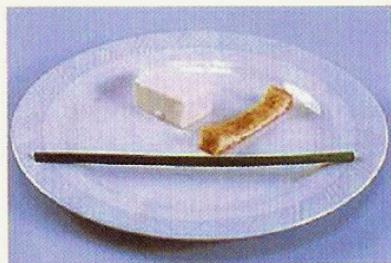


コーンポタージュ = 1g

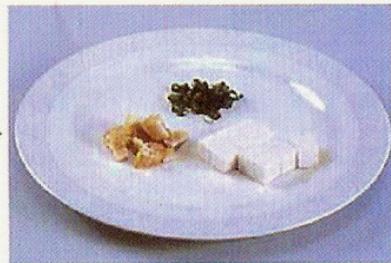
👉 工夫でこれだけ変わる!



普通のみそ汁



素材



+

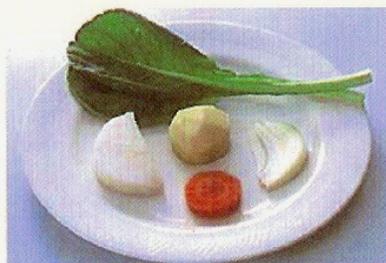


みそ12g

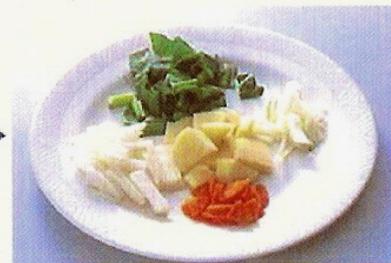


食塩量  
1.5g

具たくさんのみそ汁



素材



+



みそ10g



食塩量  
1.2g

# ③ 麺類のつゆは残す (かけよりつけ)



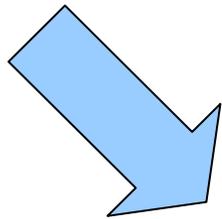
山菜そば=3.6g



天ぷらうどん=4.5g



ラーメン=5.5g



天ざるそば  
=2.8g



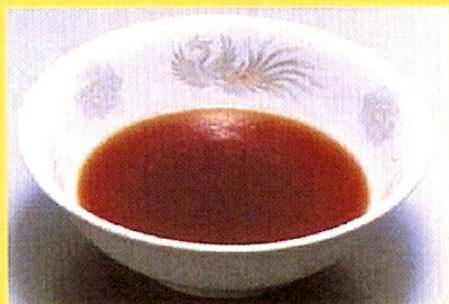
ちゃんぽん=5.8g

➡ ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい?



麺の食塩量は0.3g  
(スープ220cc)

小さじ一杯=6g



全部残した時  
**0.3g+1.6g**

1/3飲んだ時  
**0.3g+2.7g**

1/2飲んだ時  
**0.3g+3.2g**

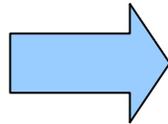
全部飲んだ時  
**0.3g+4.8g**



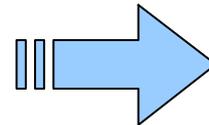
# ④ 新鮮な材料で料理を (旬の食材を使う)



あじの干物1枚  
= 1.7g



あじ1尾  
+ 塩ひとつまみ(1g)



あじの塩焼き = 1.2g

## ⑤酸味や香辛料、香味野菜の利用

柑橘類の酸味や香辛料の香りや辛味で薄味でもメリハリのついた味にしましょう



煮浸し=0.9g



和え物=0.7g  
(炒り胡麻)



ソテー=0.3g  
(ごま油・こしょう)

# ⑥洋風の食事も取り入れて



肉じゃが=2.3g



ポテトサラダ=1.7g

大さじ1の塩分



濃口醤油  
=2.5g



ケチャップ  
=0.6g



ウスターソース  
=1.4g



フレンチ  
ドレッシング  
=0.5g



とんかつソース  
=1.1g



マヨネーズ  
=0.3g

## ⑦だしを効かせる

かつお、昆布、にぼしなどで  
取っただしを使って料理しましょう。

かつおと昆布の合わせだしは  
相乗効果でうまみが7倍になると  
言われます。



# 「だし」といっても・・・

**化学調味料やだしの素には要注意！**

**旨味成分とともに食塩と同じく  
ナトリウムが含まれています。  
何にでもかけると塩を使っているのと  
同じです。**

例) ほろだし1g = 小さじ1/2  
味噌汁1杯分には食塩で0.41g

## ⑧外食のコツ

- ・漬物、汁物は残す
- ・醤油やソースはなるべく使わない
- ・炊き込みご飯など味のついた主食は避ける
- ・薄味でも食べ過ぎない



# ナトリウムの食塩相当量

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

例) ナトリウム600mgの表示があれば  
 $600 \times 2.54 \div 1000 \doteq 1.5$   
食塩相当量1.5gとなります

# 塩の種類

塩にも色々種類がありますが、天然の原料から作られたものが良いと言われています

(100gあたりの成分)	ナトリウム	マグネシウム	カリウム	カルシウム
食塩	39.0g	18mg	100mg	22mg
沖縄雪塩	30.3g	2810mg	859mg	625mg
瀬戸のほんじお	33.4g	370mg	334mg	210mg

# 野菜、果物の摂り方

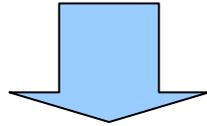
野菜や果物に多く含まれる  
**カリウム**にはナトリウムの排泄を  
促す働きがあり、塩分の摂りすぎ  
による血圧の上昇を抑えます。



**注！ 腎臓病の方**

# ①野菜

茹でるとカリウムが抜けます



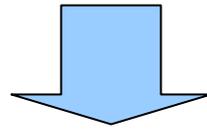
生で食べられるものは加熱調理  
せずに食べましょう

カリウムを多く含む他の食品  
・・・芋類、海藻類、豆類

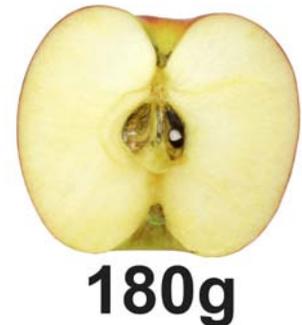
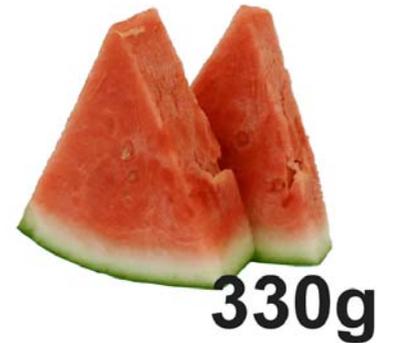
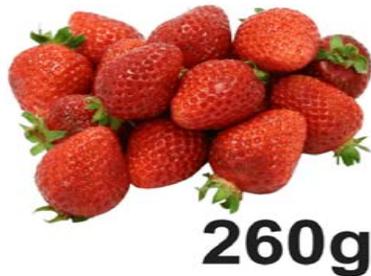


## ②果物

果糖が多く含まれているため  
摂りすぎは禁物



1日に自分の握りこぶし大  
1個～2個にしましょう



# コレステロール、 飽和脂肪酸を控える

卵は週に2～3個にするなど  
多い食品は量を減らしましょう



卵(特に卵黄)



うなぎ



霜降り肉



皮付き鶏肉



いくら

たらこ



レバー



魚には動脈硬化を抑制する  
不飽和脂肪酸が含まれており、  
おかずには肉より魚がおすすめ  
です。

# 適正体重の維持

- 肥満がある人は、体重を減らすだけでも血圧が下がると言われています。
- 適正体重を目標にまず **3ヶ月-3kg** で始めてみましょう。
- 食事療法だけではじめ減量できても停滞します。運動も行いましょう。

# BMI (Body Mass Index) とは

● BMIは肥満度を判定する代表的な指標。

● BMIの算出方法

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

● 肥満度の判定

BMI 18.5未満・・・「やせ」

BMI 18.5～25・・・「標準」

BMI 25以上・・・「肥満」

\* BMIが22のとき、  
理想的な「適正体重」となる

肥満研究, Vol 6 No1, 2000

# 自分の適正体重を知る

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

\* BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
BMIが22で適正体重

# 減量のポイント

1. 腹八分目（七分目）
2. 食品の種類はできるだけ多くする  
（目標1日30品目）
3. 脂肪は控えめに



**4. 食物繊維を多く含む食品  
（野菜、海藻、きのこなど）を  
毎食食べる**



**5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく**

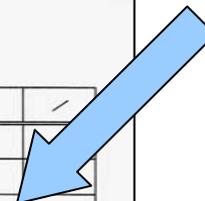
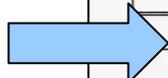
**6. ゆっくり良くかんで食べる  
（目標1口30回、1食30分以上）**



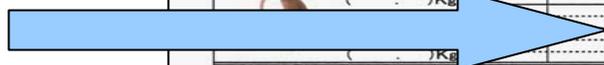
# 7. 体重の記録を行う

できたら○でき  
なければ×

行動目標



体重記録



様の目標自己チェック											NO.
行動目標	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
今日の体重(Kg)											
( . )Kg											
 ( . )Kg											
( . )Kg											
( . )Kg											
 ( . )Kg											
( . )Kg											
気づき・出来事											

# 1ヶ月で1kg減らすには

体脂肪1kgはおよそ7000kcalです。

$$7000 \div 30 \doteq 230$$

食事だけで考えれば1日230kcal  
減らせれば良いということです。

(ご飯なら1食50g×3減らすことになります)



菓子パン1個  
300~400kcal

# アルコールの制限

高血圧の方で日常的にお酒を飲んでいる人は節酒すれば血圧が下がると言われています。

アルコール（エタノール）の適量

男性：30ml / 日以下

女性：15ml / 日以下



# 適度な飲酒の量

お酒の種類					
	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	25g	24g
	中瓶1本 500mL	1合 180mL	ダブル1杯 60mL	半合 90mL	グラス2杯 240mL

※1日平均、純アルコール量で約20g程度が目安  
(ただし、主治医の指示に従ってください)

健康日本21より

飲んだ量(ml) × アルコール濃度(%) ÷ 100 = アルコールの量

# お酒を減らすには

アルコールは体内で吸収されるまでに20～30分かかります。酔いが回る前に適量を超えないようにはじめの1杯は**15分以上かけて**ゆっくり楽しみながら飲みましょう。



**今日から始められる事が  
みつかりましたか？**

**できそうなことからやってみましょう。**