

今号の特集は「高血圧症の食事」です。高血圧を放置していると、動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全になるリスクが高まります。高血圧症は無症状の人が多いですが、油断できない病気です。

### 高血圧症の食事 Q & A



血圧が高いのですが、どうしたらよいですか？

まずは減塩です。日本人は食塩摂取量が多いので、減塩による効果は大きいと考えられています。高血圧の方は食塩1日6g未満が目標です。個人差はありますが、1日1g減らすことで、平均1mmHgの収縮期血圧(上の血圧)の低下が期待できます(※)。※一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子参照

減塩は具体的にはどうしたらよいですか？

食品にどれだけの塩分が入ってるか知ることが大切です。多くの製品には栄養成分の表示があるので、表示をチェックする習慣をつけましょう。料理や食品に含まれる食塩については、右欄を参考にしてください。

高血圧改善のために減塩以外にできることはありますか？

適正な体重を維持することも大事です。個人差はありますが、肥満の方は3~4kg減量すれば血圧の低下が期待できます。野菜や果物に含まれるカリウムという栄養素は、とりすぎた塩分や水分を尿に排泄する作用があるので、野菜や果物もオススメです。しかし、腎臓が悪い方はカリウムを多くすると不整脈など心臓に悪影響となる場合もあるので、主治医と相談してください。

★麺類、汁物、漬け物、ハムやかまぼこ等の加工食品は食塩が多いので注意！



★栄養成分の表示はここをチェック



標準栄養成分表		ナトリウム:	
1食(76g)当たり		2.0g	
エネルギー	334kcal	めん・かやく	0.7g
たん白質	6.4g	スープ	1.3g
脂質	12.6g	ビタミンB1	0.33mg
炭水化物	48.7g	ビタミンB2	0.59mg
参考値	エネルギー	カルシウム	241mg
めん・かやく	293kcal	食塩相当量	1.8g
スープ	41kcal		3.3g
合計	334kcal		5.1g

### 塩分控えめで美味しく仕上げる

#### ポークチャップ



【材料】  
2人分

- ・豚肉ロース肉薄切り 160g
- ・新玉ねぎ 1玉(200g)
- ・★ケチャップ 大さじ2
- ・★鶏ガラの素 小さじ1/2
- ・★酒 大さじ2
- ・油 大さじ1

アレンジ多彩な新玉ねぎレシピ エネルギー:320kcal 塩分:0.6g(1人前)

- 【作り方】
- ① ★を血で混ぜ合わせておく。
  - ② 玉ねぎをくし形に切る。
  - ③ フライパンに油を引き、玉ねぎを炒める。
  - ④ 玉ねぎがしんなりしたら、豚肉を加え炒める。
  - ⑤ ①で混ぜ合わせたソースを絡めて軽く炒める。

#### ポイント

塩分含有量の少ないケチャップを使用することで塩分を抑えています。他にも、ソースやマヨネーズなどは塩分が少なく使いやすい調味料の一つです。調味料を使うときは、計量カップ・スプーンを正しく使って計量を行うことで調味料の使いすぎを防ぐことができ、減塩に繋げることができます。

どれも同じ 塩分 1g



### 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



### 管理栄養士からのメッセージ

調味料の選択以外にも、だしや酢・柑橘類、香辛料、香味野菜、香ばしい食品などのアイテムを利用することで減塩することが出来ます。今回掲載したレシピの新玉ねぎは柔らかく、甘味が強いのでサラダとしていただくこともオススメです。新玉ねぎだけに限らず、旬な食材そのものの味を活かすことも減塩方法の一つとして考えられます。



次号のテーマは「血液ドロドロの対策は？」 脂質異常症の食事です。