



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

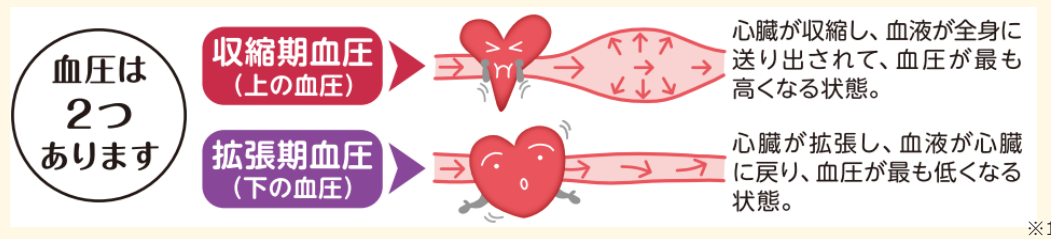
血圧、測っていますか？

皆さんは自分の血圧の状態を知っていますか？ 高血圧の予防には、生活習慣の見直しと改善が不可欠です。中でも、「塩分の摂りすぎ」は大きなポイントです。^{※1}

今回は、普段の食生活に取り入れやすく、続けられる「減塩」の仕方をご紹介します。

高血圧とは？

➤ 心臓は、収縮と拡張を繰り返すことで血液を全身に送り出しています。その心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力が、「血圧」です。「血圧」が高くなり、血管に大きな負担がかかる状態が「高血圧」です。^{※1}



➤ 高血圧には、ほとんど自覚症状はありません。しかし、高血圧の状態が続くと、心臓・脳・腎臓などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が進み、「脳卒中」、「心筋梗塞」、「腎臓病」など、命に関わる病気を引き起こす可能性があります。^{※1}

➤ 血圧は1日を通して変動しているため、普段の血圧の状態をより正確に知るには、家庭での測定習慣を身につけることが大切です。

◆成人における血圧値の分類◆

	分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
正常域血圧	至適血圧	120mmHg 未満	かつ 80mmHg 未満
	正常血圧	120mmHg ~ 129mmHg	かつ / または 80mmHg ~ 84mmHg
	正常高値血圧	130mmHg ~ 139mmHg	かつ / または 85mmHg ~ 89mmHg
高血圧	I 度高血圧	140mmHg ~ 159mmHg	かつ / または 90mmHg ~ 99mmHg

*至適血圧：心臓や腎臓などの合併症の危険性が最も低いと考えられている血圧です。

*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

*正常高値血圧：正常の範囲ですが、血圧が少々高めめ、高血圧予備軍です。

^{※1}

家庭で測定するときの高血圧基準値

収縮期血圧 **135mmHg** 以上、
拡張期血圧 **85mmHg** 以上、が
高血圧 です。

※日本高血圧学会では、病院や健診で測定した血圧で「**収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上**」を高血圧としていますが、リラックスした状態で測定する家庭血圧では、それぞれ5mmHg低くなっています。

^{※1}

1日2回、朝と夜に血圧を測定しましょう。

朝

- 起床後1時間以内。
- 排尿後、朝食前、服薬前に。

夜

- 就寝前。
- 入浴や飲酒の後は避ける。



測定したら、毎日記録！

^{※1}

生活習慣を見直してみよう

● 血圧を下げるためには、ふだんの生活習慣を見直し改善していくことが大切です。

🔍 「塩分のとり過ぎ」が高血圧につながる理由

体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるため水分を多くためこみます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり、「高血圧」になるのです。^{※1}

だから、
まず

減塩！



■ 野菜や果物を積極的に食べる

- ・ カリウムには、ナトリウムの排泄を促す働きがあります。カリウムを多く含む野菜や果物を、普段の食事に取り入れてみましょう。^{※1}

目安：毎食100g ^{※2}

生野菜なら
両手に1杯



温野菜なら
片手に1杯



※ただし、腎臓病の方はカリウムを排泄する能力が低下しているため、注意が必要です。^{※1}

■ 脂質のとり過ぎに注意する

- ・ 特に、飽和脂肪酸のとり過ぎに注意しましょう。血液中の中性脂肪やコレステロールを増やして血液をドロドロにし、血流を悪くします。^{※3}

飽和脂肪酸は動物性脂肪の多い肉類やバターなどに多く含まれます。^{※3}



■ 適正体重の維持

- ・ 目標は
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 = 18.5 \sim 25 \text{ 未満}$ ^{※2}
★詳しくはさくら通信12月号をご覧ください！

■ 運動

- ・ ウォーキングなどの有酸素運動を中心に、毎日30分以上を目標に行いましょう。^{※1}



■ 節酒

- ・ アルコールは適量を
楽しみましょう。^{※1}

◆ 1日のお酒の適量 (例) ◆



ビールなら
中瓶1本



ワインなら
グラス1杯



日本酒なら
1合



ウイスキーなら
ダブル1杯

■ 禁煙

- ・ 高血圧の人の喫煙は、心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。^{※1}

自分の塩分摂取量を把握しよう

- 減塩に取り組むには、自分が日頃どれくらいの塩分をとっているか、知ることが大切です。塩分チェック表を活用して、塩分摂取の傾向を知っておきましょう。

●食塩を多く含む食品・料理の例●^{※1}

塩分チェック表		各項目をチェックして、合計点数を出してください。			
		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
合計					点

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょ。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょ。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょ。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょ。

※1

食パン (6枚切り1枚)  0.8g	みそ汁 (1杯)  1.5g	塩鮭中辛 (1切れ)  1.1g	梅干し (1個)  2.2g
ラーメン (1杯) 汁含む  約6~7g	ちくわ・中 (1本)  約0.7g	スパゲティ (ゆでめん1人前)  1.0g	プロセスチーズ (25g)  0.7g

●食塩摂取量の目安●

- ・食塩摂取量の目安は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。^{※4}
- ・現在、日本人の平均食塩摂取量は、**10.1g** (男性10.9g、女性9.3g) です。^{※5}

●ナトリウム量と食塩量の違い●^{※1}

- ・食品の包装には食塩含有量が表示されています。
- ・食塩量ではなくナトリウム量が記載されているときは、食塩相当量に換算することができます。
食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000
【例】「ナトリウム500mg」と表示されていたら...
500 × 2.54 ÷ 1000 = 1.27 → 食塩相当量は「1.27g」

無理なく美味しい減塩生活のコツ

●いきなり塩分を減らすのではなく、毎日の食事で少しずつ慣れていくことが大切です。

調理で

※1

- 素材そのものの美味しさを生かした料理を。
- 調味料は、目分量でなく計量スプーンで測る。
- 酸味や香りを効かせる。
レモンやすだちによる香りづけや、酢、生姜・みょうがなどの薬味を使うと、薄味でもおいしく食べられます。
- 味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつける工夫を。
- みそ汁は、具沢山にして、出汁を使う。
- 減塩食品を活用する。

食卓で

※1

- 習慣的に、しょうゆやソースをかけない。
「食べる前にまず、しょうゆやソースをかける」という習慣はありませんか？調味料がなくても十分美味しい料理もあります。まず食べてみましょう。
- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。
直接かけずに、別の皿にとって「つけだれ」で食べましょう。
- 食べ過ぎに注意。
せっかく減塩をしても、食べ過ぎてしまっただけは結局塩分のとり過ぎになってしまいます。
- 見えない塩分に気を付ける。
かまぼこなどの練り製品や、ハム・ベーコンなどの加工食品に加えて、煮物の重複やお菓子などにも注意しましょう。
- 昼食で塩分をとり過ぎたときは、夕食で塩分を控えるなど、1日の中で調整する。
- ラーメンやうどんなど麺類のスープはできるだけ残す。



●無自覚に食塩摂取している例 ※2



★ホームページから調味料の食塩量【一覧】をダウンロードできます。ぜひご活用ください！

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: sakuramati_nao



※1 高血圧と、上手に付き合ってください。（土橋卓也,公益社団法人日本栄養士会,2014/04）

※2 栄養教室がすごく盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK（北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022）

※3 知っておきたい栄養学（白鳥早奈英,最新版 知っておきたい栄養学,2014）

※4 日本人の食事摂取基準（2020年版）

※5 令和元年国民健康・栄養調査



