

血圧を下げる食改善ポイント①

減塩！

食塩摂取目標量：1日6g未満

日本人の食塩摂取状況：男性10.9g
女性9.3g
(2019年国民健康・栄養調査より)

塩分の多いものをたくさんとると、濃度を保つため血管内の水分量が増え、血液量が増加するため、血圧が上がります。

●食べ方で減塩する！

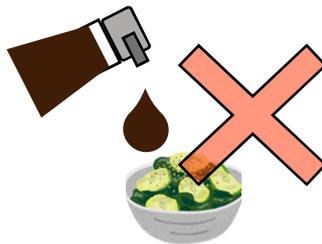
麺類の汁は残す

約5.0g

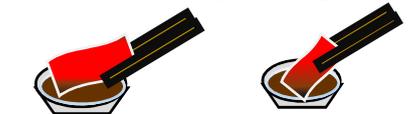


汁を全部残すと
約3g
(2.0g減塩)

何にでも醤油をかけない



調味料つけ方を変える



刺身にたっぷりのしょうゆ
1切れ0.3g

刺身に少しのしょうゆ
1切れ0.1g

5切れで1.0g減塩

塩分の多いものはとらない

ぬか漬け胡瓜30g
1.6g



インスタント麺
5.0g



アジの干物
1.4g



ポテトチップス
1.0g



外食、総菜、レトルト食品の頻度を減らす

レトルトカレー

約2.1~2.9g



栄養成分表示で、食塩相当量(g)をチェックしましょう。

主食は塩分のないもの

約0g

例)

白米...0g

炒飯1人前...2.9g

鶏五目おにぎり...1.9g

お稲荷さん3個...2.0g



●作り方で減塩する！

調味料に含まれる塩分量を知っておく

小さじ1杯あたり

- ・ 精製塩 5.9g
- ・ 濃口醤油 0.8g
- ・ 減塩醤油 0.5g
- ・ みそ 0.7g
- ・ ポン酢醤油 0.5g
- ・ 中濃ソース 0.4g
- ・ ケチャップ 0.2g

酸味を活かす

約0g



約0g



お酢やかんきつ類(レモン・ゆず・すだち・かぼすなど)で味に変化をつけることができます。

天然素材のだしをとる



昆布、かつおぶし、煮干し、干椎茸などは塩味が少なくてもおいしいと感じるうまみができます。

香辛料・香味野菜を活用する

香辛料：カレー粉、辛子、わさび、生姜、唐辛子など
香味野菜：しそ、ねぎ、あさつき、ゆず、みょうがなど
種実類：ごま、くるみ、ピーナッツなど

冷たい料理はしっかり冷たくして食べる

冷たい料理は塩味を感じやすいので、しっかり冷やすことで減塩でも薄味と感じにくくなります。



牛乳を活用する

【乳和食】

調味料を減らして、牛乳を加えることでコクがプラスされます。

* 乳製品に多く含まれるカルシウムには血圧を下げる働きがあるとされています。

金属けんぼホームページにレシピを連載中！



減塩食はおいしくない！というのは誤解です。少しの工夫でおいしく無理なく減塩できて、高血圧の改善につながります。

血圧を下げる食改善ポイント②

酒 減!

適量は、純アルコール**20g以内/日** 週1日以上のお休肝日

*女性や高齢者は10g以内

過度の飲酒は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

純アルコール20gの目安

1日にいずれか1つまで

日本酒	ビール・発泡酒	焼酎	チューハイ	ワイン	ウイスキー
ALC 15% 180ml 200kcal	ALC 5% 500ml 200kcal	ALC 25% 110ml 160kcal	ALC 7% 350ml 140kcal	ALC 11% 240ml 140kcal	ALC 40% 60ml 140kcal
					
				グラス2杯	ダブル1杯

カリウム増!

野菜は**1日350g**以上たべよう! 海藻・きのこ類も増やそう!

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、体内に余分にある塩分を排泄し、血圧を下げる働きがあります。
*腎臓の治療を受けている方は、カリウムの摂取量は主治医に相談しましょう。

350g分の野菜



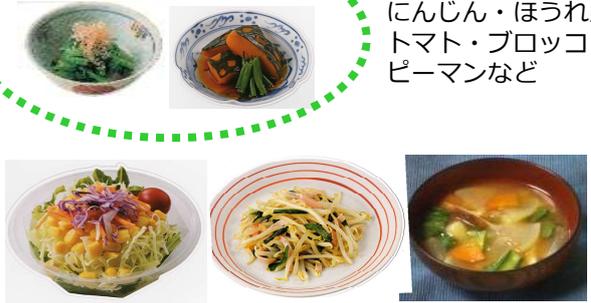
いつものお料理に海藻・きのこ類をプラス

薄味で
1日5皿

2皿分は緑黄色野菜を!

緑黄色野菜

にんじん・ほうれん草・
トマト・ブロッコリー・
ピーマンなど



毎日果物を適量たべよう! 適量は**100~200g/日**

果物100gあたりの目安量

糖分が多いので食べすぎに注意! 夕食後や寝る前は控えましょう。

					
みかん1個	いちご 5~6粒	いちご 5~6粒	バナナ1本	巨峰8粒程度	キウイフルーツ1個

健康習慣は、食事の基本と適正体重の維持

健康習慣の基本は、**主食・主菜・副菜**がそろったバランスの良い食事を腹八分目に心がけて、1日3食規則正しく食べることです。そして、適正体重を維持することです。

食事バランス



適正体重

