

食生活を見直して

高血圧を予防しよう！

食事の基本は「バランスのよい食事」です。

さらに「**低脂肪乳製品**、**野菜・果物の多い食事**」「**減塩**」「**節酒**」を意識的に心がけることで、血圧を下げる効果があります。無理なく取り組める内容を見つけて、今の食生活を見直しませんか？

《基本はバランスのよい食事・・・1食の中で**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえる》

副菜

野菜・海藻・きのこ・芋類
などのおかず



主菜

肉・魚・卵・大豆製品などの
メインのおかず

主食

ごはん・パン・麺類など



汁物（副菜）

具だくさんの汁物の場合は
副菜になります

●ポイント1 カリウムを多く含む食品をとろう！

カリウムには、食塩の成分であるナトリウムを体の外に出してくれる働きがあります。

高血圧予防のためにも、カリウムの多い食品をとりましょう！

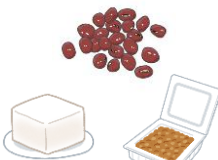
カリウムを多く含む食品



野菜



海藻類



豆・豆製品



いも類



果物

※ただし、腎機能が低下したり、カリウム制限がある方は医師の指示に従って下さい。

●ポイント2 塩分の多い料理や食品のとりすぎに気をつけよう！

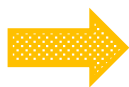
※ 1日の望ましい塩分摂取量は、**男性 7.5 g 未満**、**女性 6.5 g 未満**、**高血圧の方 6 g 未満**です。

塩分の多い料理や食品	<p>ラーメンなどの麺類</p>	<p>汁物</p>	<p>梅干や漬物、佃煮など</p>	<p>干物・塩魚</p>
例	<p>ラーメン1杯 塩分 5.0g</p>	<p>味噌汁1杯 塩分 1.5g</p>	<p>梅干1個(10g) 塩分 2.2g</p>	<p>あじ干物1尾(80g) 塩分 1.4g</p>
塩分の多い料理や食品	<p>ねり製品</p>	<p>ウインナー・ハムなど</p>	<p>パン</p>	<p>チーズ</p>
例	<p>ちくわ1本(100g) 塩分 2.1g</p>	<p>ウインナー 2~3本(40g) 塩分 0.8g</p>	<p>食パン(6枚切り1枚) 塩分 0.8g</p>	<p>プロセスチーズ1個(20g) 塩分 0.6g</p>

●ポイント3 塩分はきちんと量ることが大切！



食塩の他に調味料や加工食品などに含まれている塩分量も気をつける必要があります！



普段使っている調味料にも塩分が入っています。
大さじ1杯の塩分量知っていますか？



食塩1g = 塩分1g

しょうゆ



- ★こいロしょうゆ …… 2.6g
- ★うすロしょうゆ …… 2.9g
- ★減塩しょうゆ …… 1.4g

みそ



- ★米みそ(単色・辛) …… 2.2g
- ★麦みそ …… 1.9g
- ★減塩みそ …… 0.9g

エスニック調味料



- ★オイスターソース …… 2.2g
- ★豆板醤 …… 3.6g
- ★ナムプラー …… 3.9g

ソース・たれ



- ★ウスターソース …… 1.5g
- ★トマトケチャップ …… 0.5g
- ★めんつゆ(ストレート) …… 0.5g
- ★ポン酢 …… 1.5g

ドレッシング

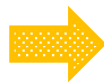


- ★和風ドレッシング(ノンオイル) …… 1.1g
- ★フレンチドレッシング …… 0.5g
- ★マヨネーズ …… 0.3g

●ポイント4 ちょっとした工夫が減塩につながる！

①麺類の汁は飲まないようにする！

→塩分量のほとんどが汁によるものです。



●塩分量はこんなに変わります！

1) ラーメンのスープを全部残したとき

→ 0.3g(※) + 1.6g = 1.9g (麺に絡むスープの塩分があるため)

2) 半分飲んだとき

→ 0.3g(※) + 3.2g = 3.5g

3) 全部飲んだとき

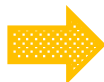
→ 0.3g(※) + 4.8g = 5.1g

※0.3g(麺の食塩量)

②酸味や香味野菜などをうまく利用しよう！

→酢や柑橘系のしぼり汁などの酸味、

にんにくやしょうがなどの香味野菜を利用すれば
味にメリハリができ、塩や醤油の量を抑えることが出来ます。



●手作りポン酢で塩分を控えられます！



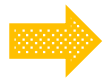
薄口醤油 + だし汁 + 柑橘類の絞り汁

1 : 1 : 1

※計量スプーンや計量カップなど分量がわかるもので作るのがオススメです

③味噌汁などの汁物は1日1杯に！

→具たくさんにすると塩分をさらに抑えることが出来ます。



●食材を変えるだけで食塩量がこんなに違います！

普通の味噌汁 → 1.5g (みそ12g使用)

具たくさん味噌汁 → 1.2g (みそ10g使用)

④だしをたっぷり使う！

→こんぶやかつお節など、だしを効かせれば、薄味でも満足の味わいになります。