

# ヘルスケアレシピ

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



## 高血圧対策の食事のコツを知ろう！ ～減塩をした上で取り入れたい栄養素～







今年高血圧のガイドラインが新しくなり、降圧目標も新たに設定されました。**130/80mmHg 未満**への厳格な血圧管理は、心臓血管の病気や脳卒中のリスクを低下させることが示されています。食事を含めた生活習慣改善は、高血圧の改善・重症化予防だけでなく、発症予防においても重要です。減塩は高血圧の対策において非常に重要で、1日6g未満の食塩摂取量が目標となります。減塩以外にも高血圧対策に有効な食事療法があることをご存知ですか？代表されるのが、DASH（ダッシュ）食と呼ばれる食事パターンです。

**DASH食とは、野菜・果物・低脂肪乳製品、全粒穀物（精製しない穀類）が豊富な食事**のことで、以下に示す降圧効果の高い栄養素を豊富に含みます。今回は減塩に取り組んだ上で取り入れたい栄養素について紹介します。

### カリウム（1日の目標量 男性3000mg以上 女性2600mg以上）

DASH食の主要なミネラルの一つです。塩とカリウムの摂取比が心血管病リスク増加に大きく関わるという報告があります。カリウムは水に溶けやすいので、茹でるよりも焼く・蒸す調理がおすすめです。



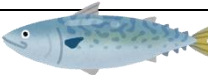
日本人の平均摂取量：2200～2600mg（性別や年齢により差があります）

多く含まれる食材	小松菜 1/2 袋 	ぶなしめじ 1 袋 	バナナ 1 本 	納豆 1 パック 
カリウム含有量	500mg	380mg	360mg	330mg

### n-3系脂肪酸（1日の目安量 2.0g前後 ※性別・年齢により差があります）

魚に多く含まれる、EPAやDHAなどの油の成分のことです。n-3系脂肪酸を多く摂る人は血圧が低いという報告があり、有意の降圧効果を発揮するためには3g/日以上以上の摂取が必要とされています。また、魚を多く食べる人ほど心筋梗塞の発症が少ないという研究結果もあります。

日本人の平均摂取量：2.0～2.7g（性別や年齢により差があります）

多く含まれる食材	さんま 1 尾 	ぶり 切り身 1 切れ 	まさば 切り身 1 切れ 
n-3系脂肪酸含有量	3.78g	3.35g	2.12g

### 食物繊維（1日の目標量 男性19～20g 女性17～18g）

食物繊維摂取量を1日10.7g増やすことで、血圧低下を認めたという報告があります。食物繊維摂取量は血圧に対する影響はありませんが、その摂取量を多くすることで心血管病を抑えられたという報告もあります。

日本人の平均摂取量：14～17g（性別や年齢により差があります）

多く含まれる食材	生おから 50g 	モロヘイヤ 1/2 袋 	ゴボウ 1/4 本 	ブロッコリー 1/4 株 
食物繊維含有量	5.8g	3.3g	2.3g	4.4g

### 栄養素は複合的に摂ることが大切！

カルシウムやマグネシウムなど、単体では降圧効果が弱かったり、不確かな栄養素もあります。それでも、色々な栄養素を組み合わせることで降圧効果を得られることが分かっています。DASH食は、減塩との組み合わせで相乗効果があります。ある研究では、減塩・減量・運動・節酒に加えてDASH食を組み合わせると、より降圧効果が高いという結果が出ました。食習慣の改善は、特定の栄養素にこだわりすぎず、複合的に行うことがおすすめです。

## よくある質問コーナー

「野菜をたくさん食べたいけど、品数が増えると塩分が気になる！  
どうしたら良いの？」

全体的な食事量が増えるに従って、食塩を摂る量は多くなります。しかし、味付けの工夫をすることで、野菜を十分にとりながら食塩の摂り過ぎを抑えることは出来ます！

### < 味付けのポイント >

#### ①しっかり味とやさしい味のメリハリをつける

肉や魚などの主菜はしっかり味が感じられるようにして、野菜中心の副菜は塩味を控えることで、食事全体の食塩量を調整できます。

#### ②食塩量の少ない調味料を活用！

酸味、辛味、香りのある調味料や食材を使うことで、塩味控えめでもしっかりと味を感じることができます。

酸味：酢、レモン汁、トマト 等

辛味：胡椒、山椒、カレー粉、唐辛子 等

香り：しょうが、にんにく、海苔、かつおぶし大葉、パクチー、ごま油 等

2つのポイントを組み合わせて、醤油や味噌などの食塩量の多い調味料を減らすことが大切です。おいしく減塩しながら野菜をたっぷりとりましょう。

「薄味にしているから、私は減塩できています！」  
それって本当？自分の味覚の過信にご注意！

味覚は年齢を重ねるごとに変化していきます。味は口の中にある味蕾（みらい）と呼ばれるセンサーで感じていますが、加齢によって味蕾が減少したり、感度がにぶくなっていくことが知られています。60歳以上の方は、30歳以下の方に比べて、4倍の濃さでようやく塩味を感じるようになるという研究結果もあります。自分では薄味と思っていても、昔に比べて食塩を摂り過ぎている可能性があるのです。しっかり減塩を実行するには、初めのうちは調味料を計量することをおすすめします。まずは、調味料にどのくらい食塩が含まれるのか知ることが大切です。

### < 小さじ1杯あたりの食塩量 >

塩	濃口醤油	ポン酢	中濃ソース
6.0g	0.9g	0.5g	0.4g
顆粒和風だし	淡色辛味噌	めんつゆ(3倍濃縮)	ケチャップ
1.2g	0.7g	0.6g	0.2g

高血圧の方は1食あたり2g未満の食塩量になるよう、調味料の量を調整してみることをおすすめします。1人1品あたり、小さじ1杯の調味料で味付けすることから始めてはいかがでしょうか？最初は薄味に感じるかもしれませんが、だんだん舌が慣れてきます。続けることが大切です。

## 塩分控えめ！混ぜ合わせるだけで簡単♪ 副菜味付けパターン 4種類

野菜100gに混ぜ合わせるだけで出来る、味付け例を紹介します。うま味や酸味、辛味を活用したレシピです。副菜から減塩することで、1日にとる食塩量を減らすことができます。塩味控えめでも、しっかりと味を感じることができるレシピです。ぜひ、お試しください。

### A おろしポン酢和え (食塩0.5g)

材料：ポン酢小さじ1、大根おろし大さじ1

### B レモンペッパー和え (食塩0.5g)

材料：塩少々、レモン汁大さじ1/2  
オリーブオイル小さじ1、黒胡椒少々

### C さっぱりおかか和え (食塩0.9g)

材料：醤油小さじ1、かつおぶし1パック  
大葉2枚、みょうが1/2個

### D ピリ辛海苔マヨ醤油和え (食塩0.7g)

材料：マヨネーズ小さじ2、醤油小さじ1/2  
刻みのり小さじ1、七味唐辛子少々

塩少々は親指と人差し指でつまんだ量のこと

色々な野菜で活用できます！

### 野菜100gの目安 (一人分の副菜の目安量)

野菜の種類	トマト (中サイズ)	小松菜	もやし	人参 (中サイズ)	レタス
目安量	1/2個	1/2袋	1/2袋	1本	1/3玉

**編集後記** 減塩は年代問わず、健康な方にとっても大切です。簡単なことから始めてみることをおすすめします。

| 編集・発行：IMSグループ 医療法人社団明芳会 横浜新都市脳神経外科病院 栄養科 住所：神奈川県横浜市青葉区荏田町433

| TEL：045-911-2011(代表) | URL：http://www.yokohama-shintoshi.jp/ E-mail：shin-hp@terra.dti.ne.jp

