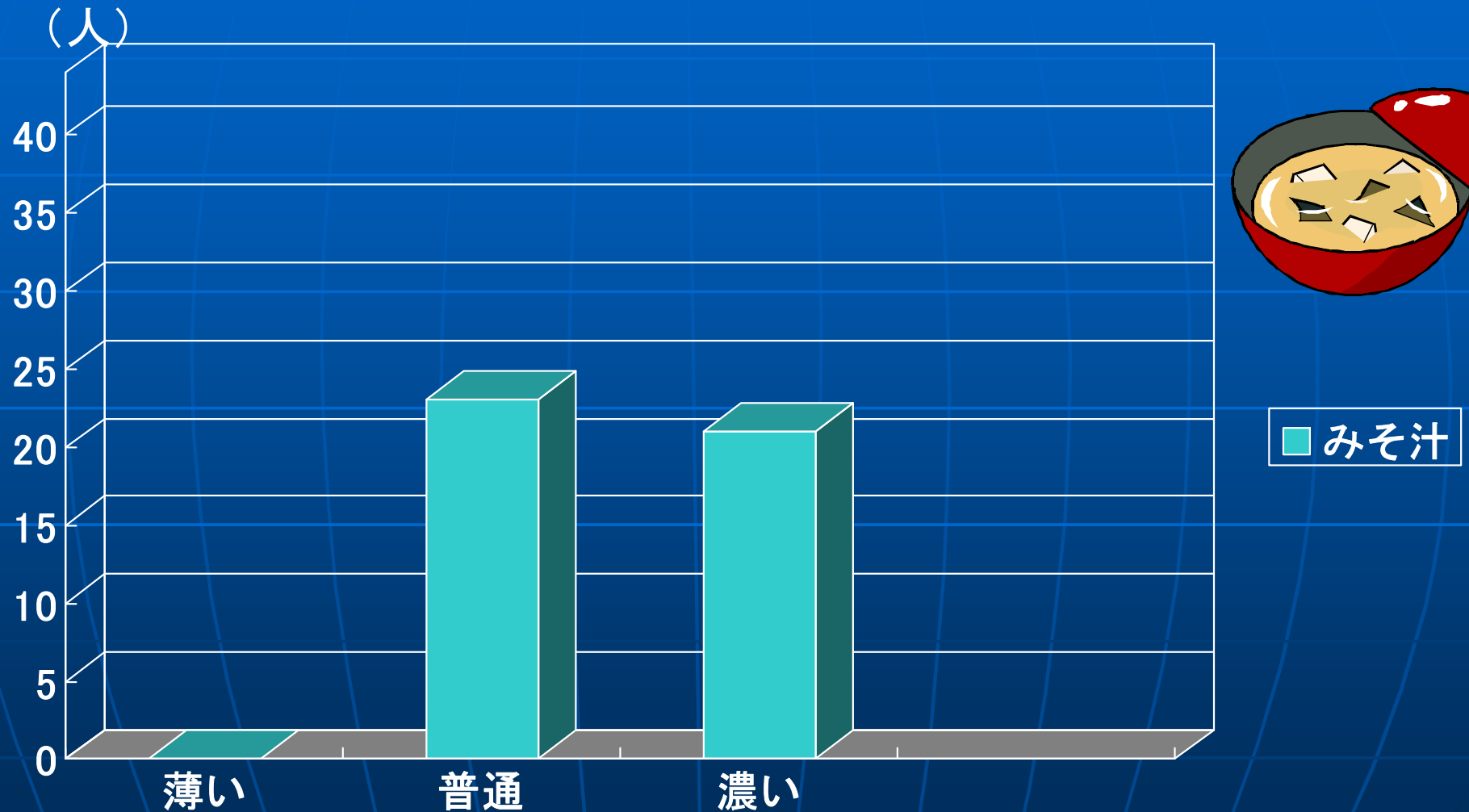


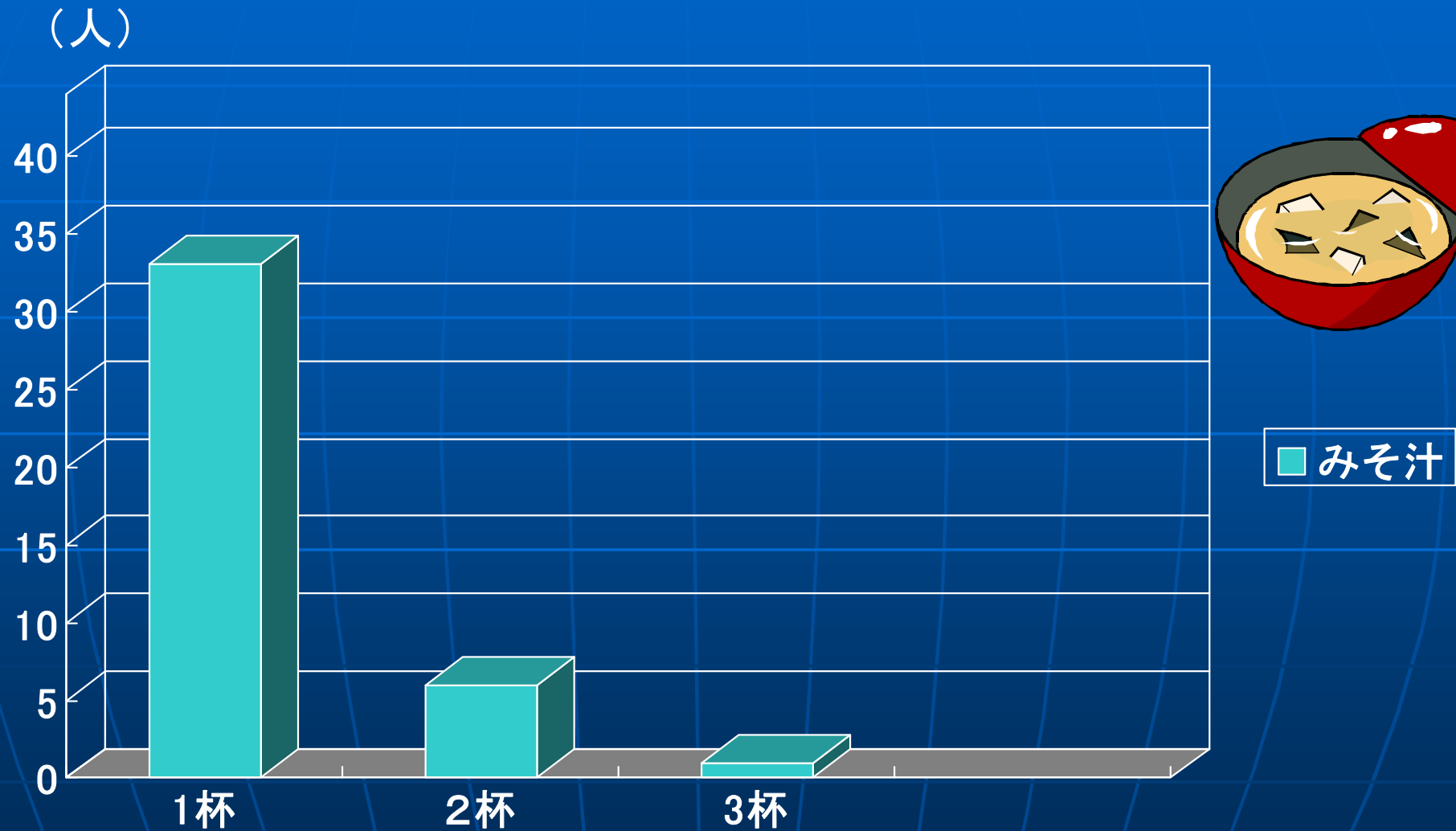
高血圧予防と改善の為の 食事

大阪労災病院勤労者予防医療センター
管理栄養士 藤井 夏美

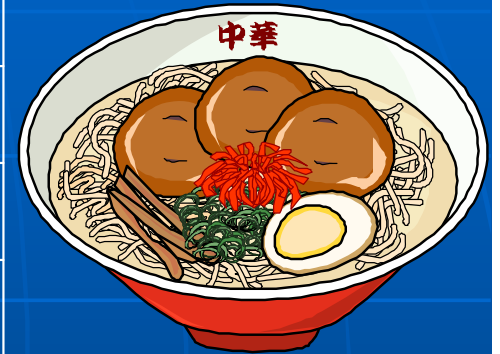
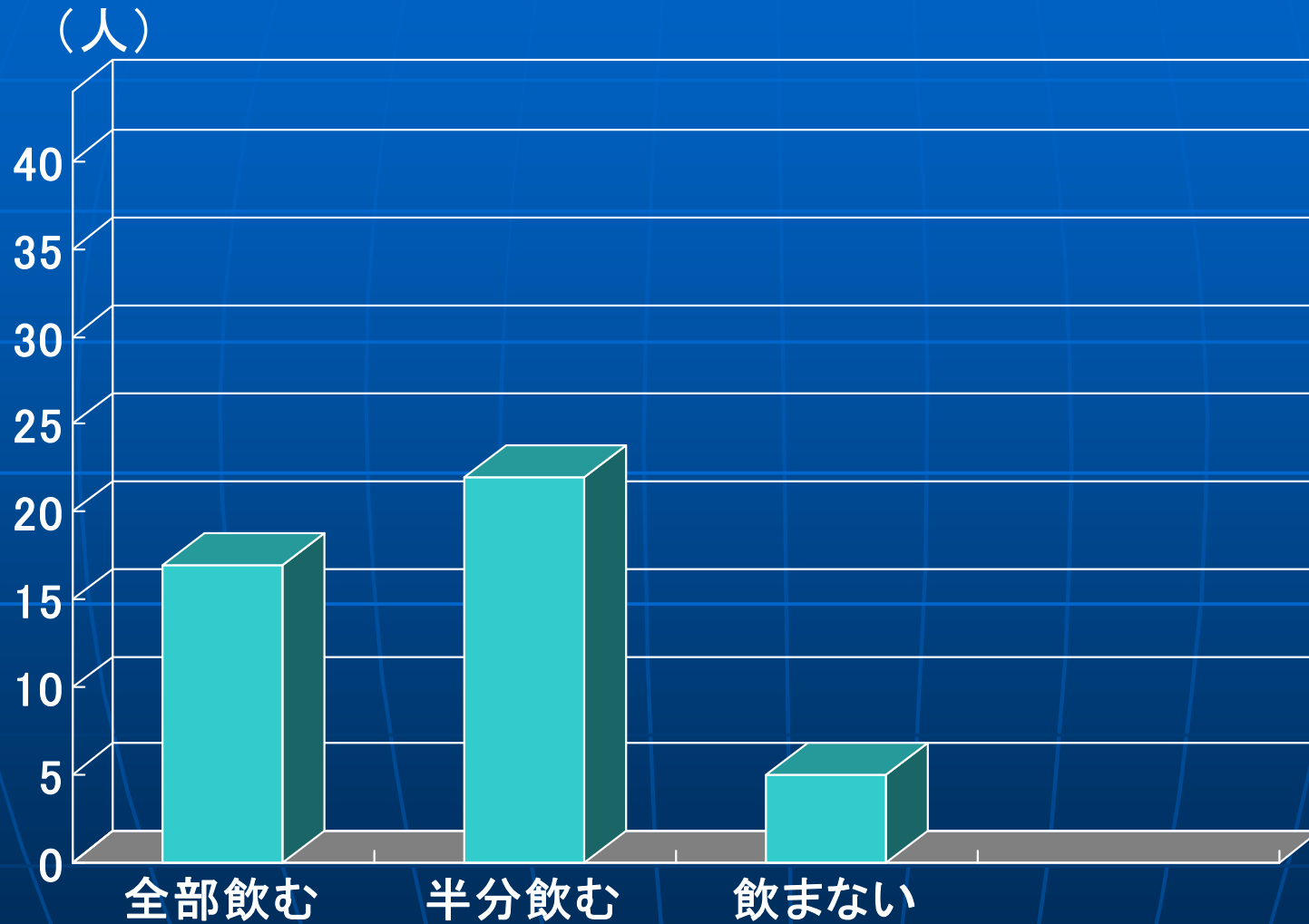
アンケート結果 みそ汁の味(塩分1.5g)について



みそ汁を何杯飲みますか？

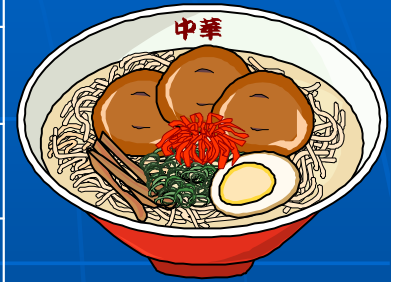
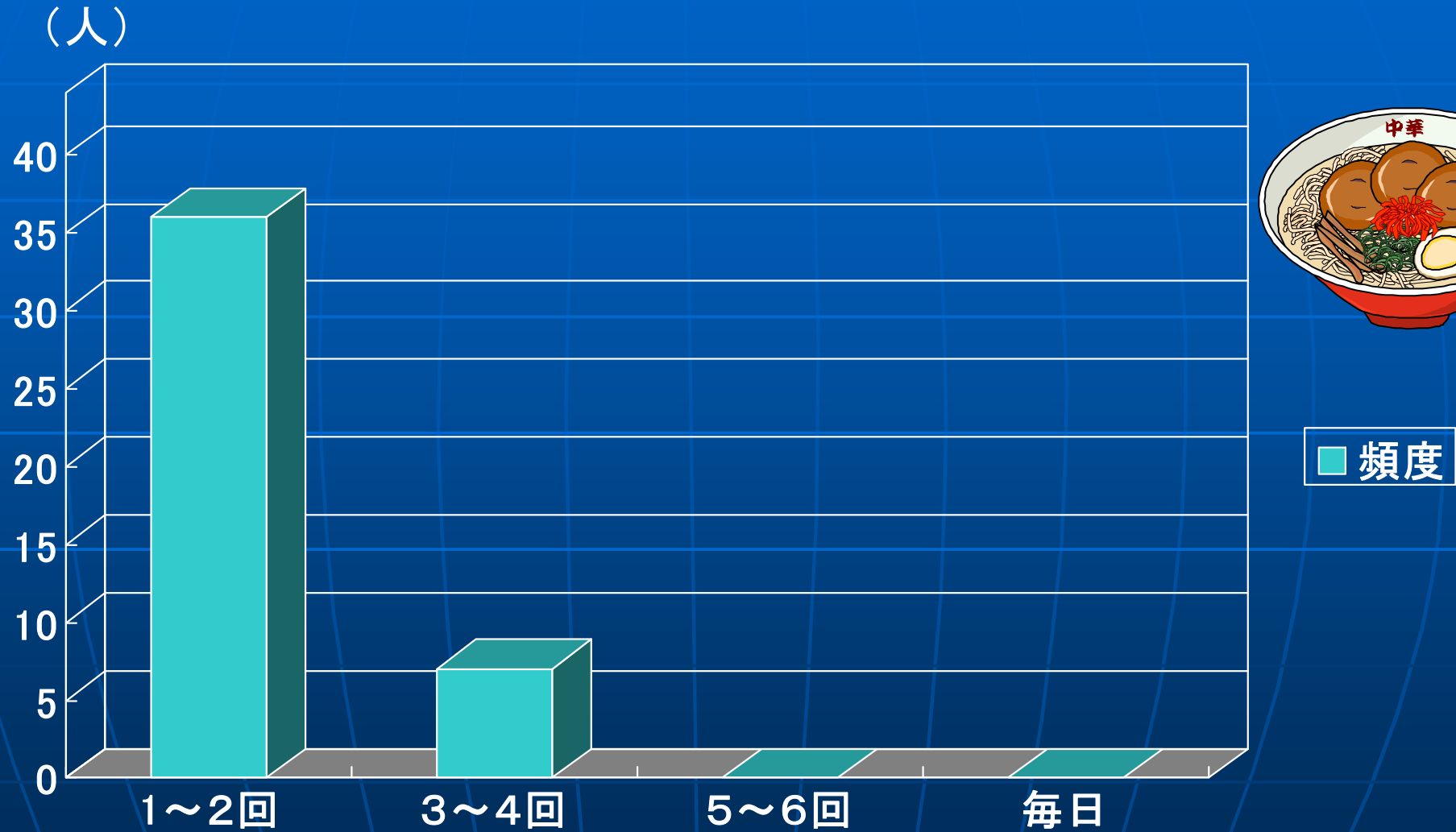


麺類の汁は飲みますか？

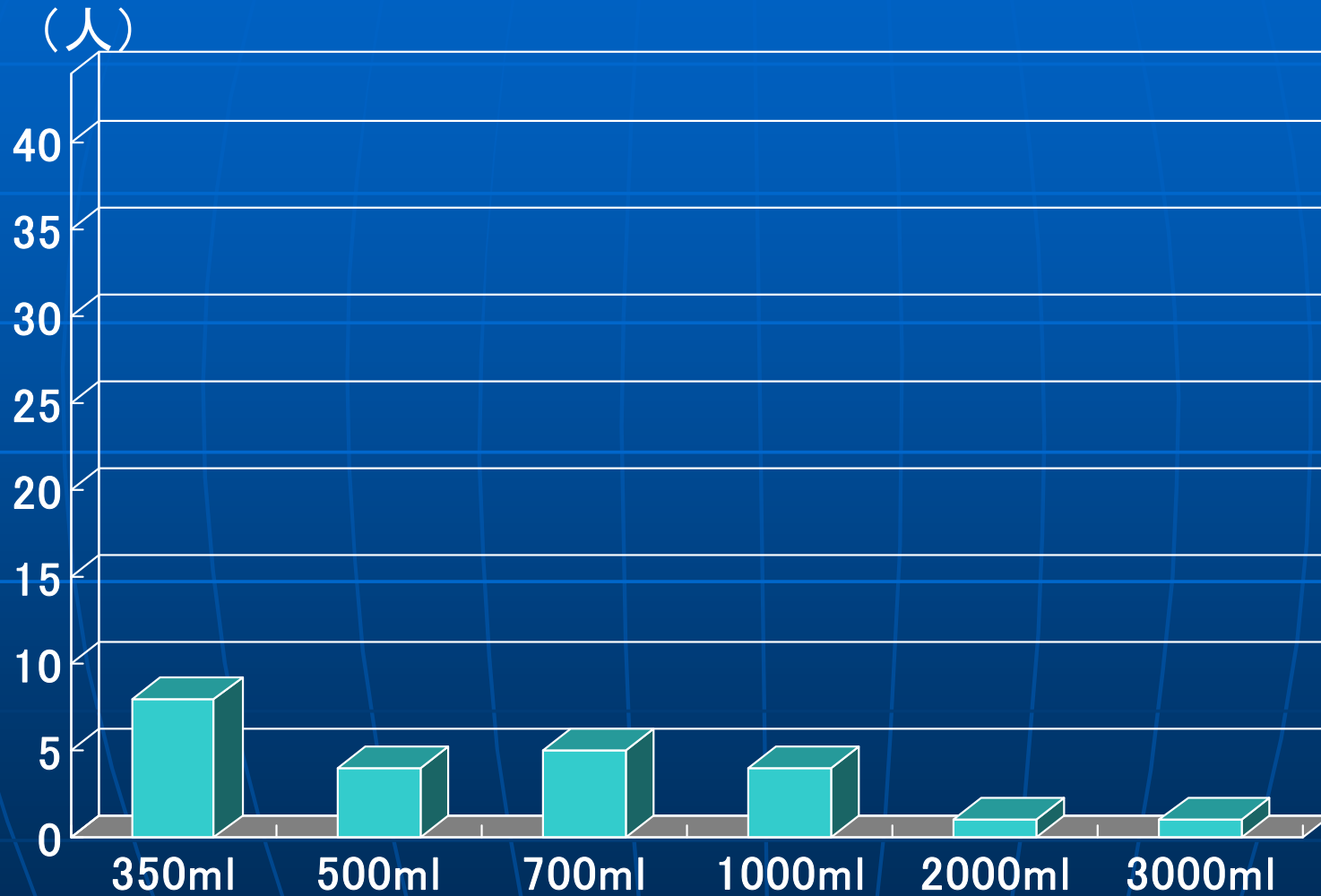


■ 麺類の汁

麺類の頻度は？

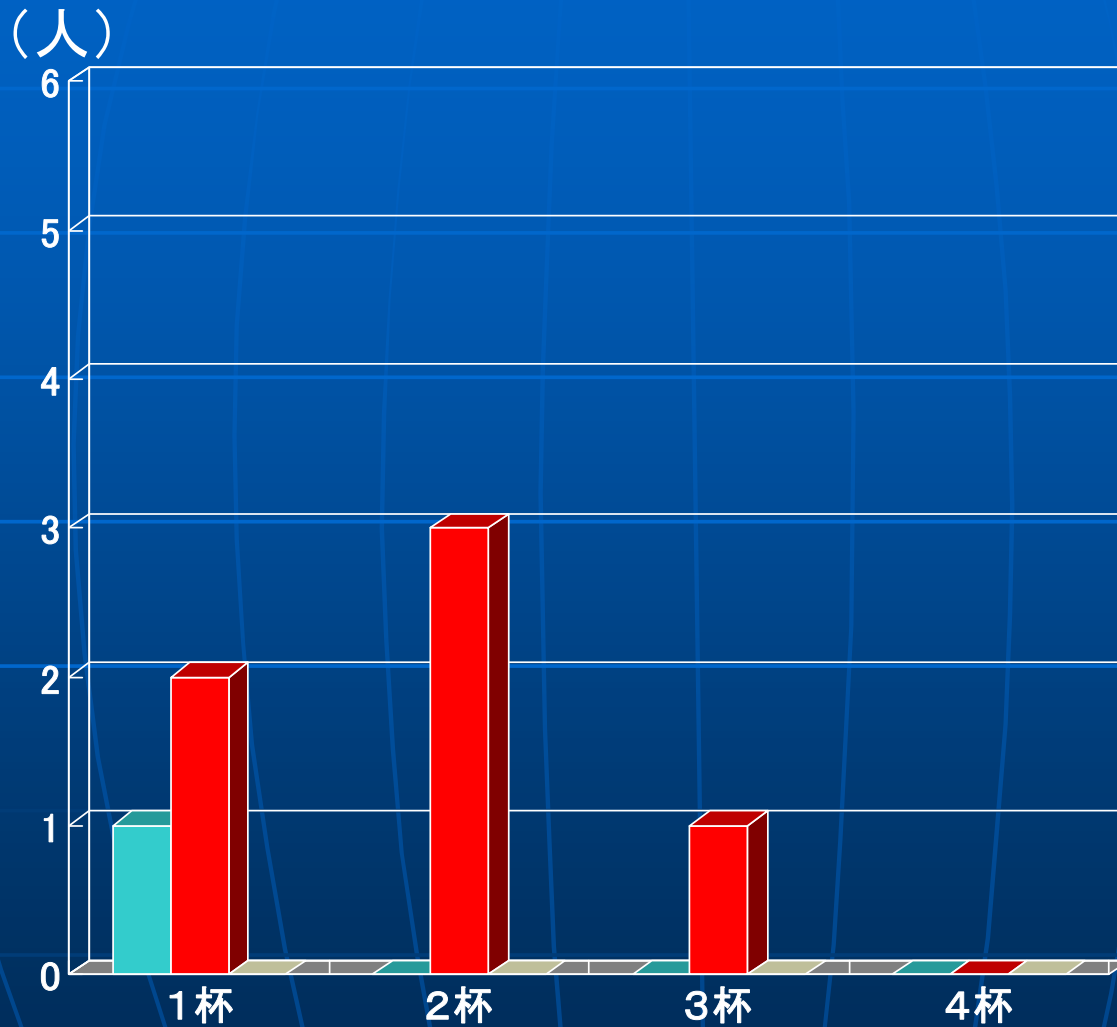


ビールはどのくらい飲みますか？



■ ビール

日本酒、焼酎、ウイスキーはどのくらい？



- 日本酒
- 焼酎
- ウイスキー

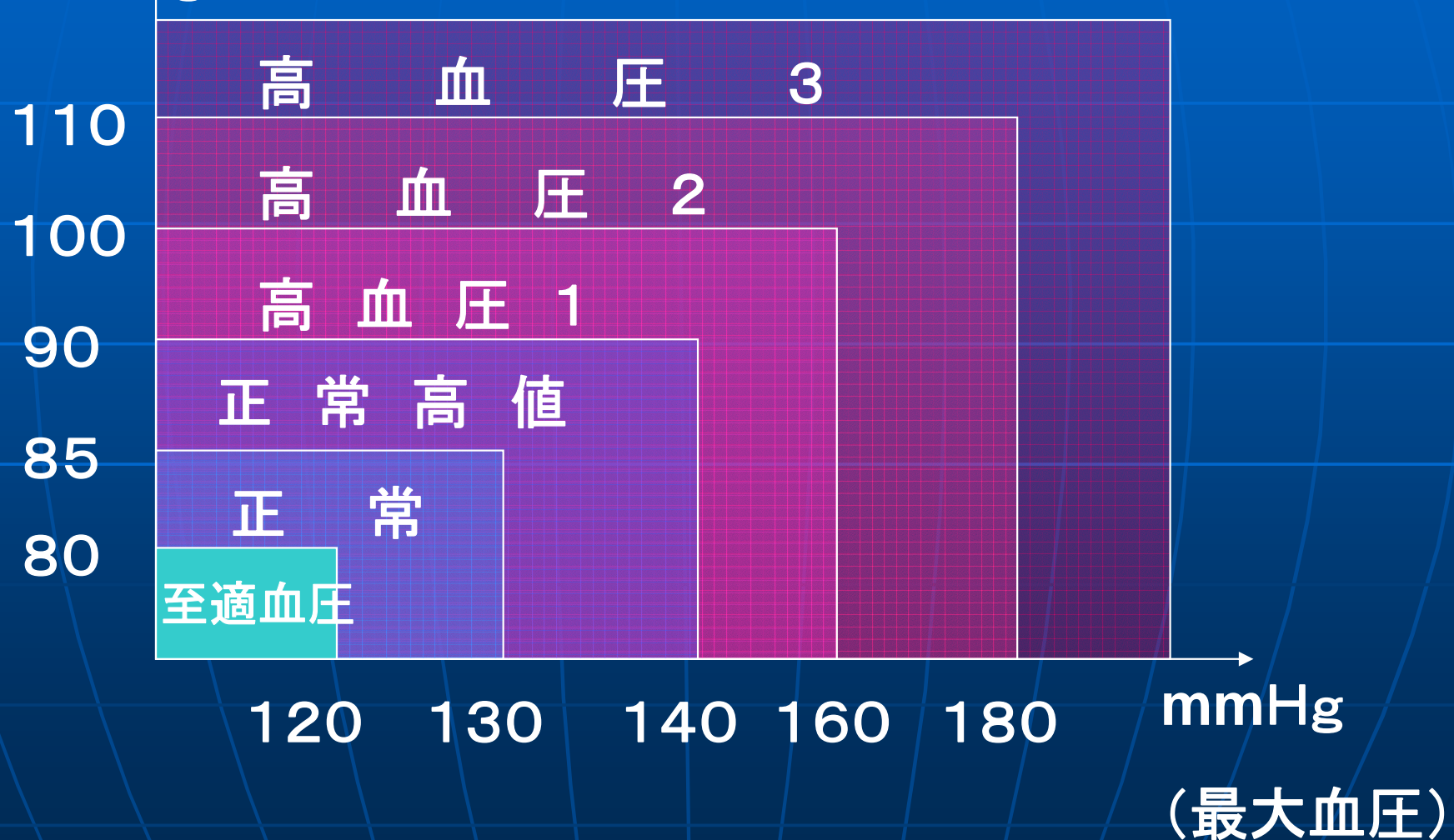
高血圧

- 本態性高血圧→原因が明らかでない。
白衣高血圧
仮面高血圧→家庭で朝、晩に血圧測定する。
- 二次性高血圧→根本原因の病気の治療を行う。
全体の5～10%、30歳以下の人に多い。
腎性高血圧
内分泌高血圧
血管性高血圧
脳・中枢神経性高血圧
その他

高血圧とは？

WHO・国際高血圧学会の合同基準 血圧分類(1999)

mmHg(最小血圧)



高血圧の影響

高血圧



血管障害



脳

脳卒中

心臓

心筋梗塞
狭心症、心不全

腎臓

腎不全

血圧はなぜ高くなるのでしょうか？

(1) 心臓が1回の収縮で送り出す

血液の量(心拍出量)の増加

- ・運動・ストレス → 体を活動状態に導く交換神経刺激
- ・食塩の取りすぎ → 水分の摂取 → 血液量増加

(2) 血管の抵抗性(総末梢抵抗)

- ・動脈硬化の進行
- ・交感神経刺激 → ノルアドレナリンの分泌
→ 末梢神経を収縮
- ・腎臓のレニン、アンジオテンシンⅡ → 血管収縮

生活習慣病からあなたを守るより

高血圧になりやすい原因

- 汁物を毎日飲む。 (55%)
- 麺類が好きでよく食べる。 (47%)
- 酒を毎日飲む。 (37%)

肥満になりやすい原因

- 夕食の時間がいつも遅い。 (57%)
- 1日で夕食に食べる量が一番多い。 (55%)
- 食事時間が不規則になることが多い。 (43%)
- 他の人より食べるのが早い。 (35%)
- 魚より肉が好き。 (49%)
- 天ぷらやカツなどの油料理をよく食べる。 (37%)
- 缶コーヒー・ジュース・炭酸飲料などの嗜好品を1日1本以上飲む。 (45%)

49人中16人以上がチェックしたもの(H18年)

食塩摂取量の年次推移



国民栄養調査

①食塩制限

薄味にするためには？

塩分を1g減らすことで血圧を1mmHg程度下げることができます。

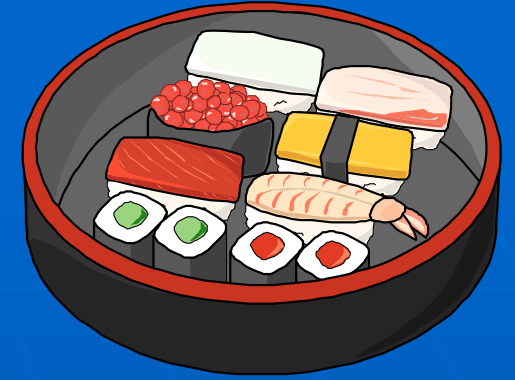
- だしのうまみを利用してしょうゆ、塩を減らす。
- 食材は、新鮮な物を選ぶ。
- 香辛料(わさび、カレー粉、こしょう他)やお酢を使う。
- 漬物は、浅漬けにする。
- 塩鮭、塩さば、干物は生魚に変え調理して食べる。
- 練り製品やお惣菜は、高塩分。
- 外食は、塩分が多い。
- 麺類の汁に注意

血圧を下げる働きのある栄養素

- タウリン(魚介類に多く含まれる)は、自律神経を調整して血圧を下げる。
- EPA、DHA(青背魚に多く含まれる)は、血液をさらさらにする。
- カルシウムを多く含む食品は血圧を低下させます。
Caは一日600mgをとりましょう。
牛乳、緑黄色野菜、豆腐類(豆乳以外)、小魚類、ひじき
- 食物繊維は、便秘の解消に役立ち血圧安定に欠かせません。
野菜類、いも類、果物類、海藻類、きのこ類、こんにやく
- カリウムには、体内に余分に含まれるナトリウムを排泄させる働きがあります。
野菜類、いも類、果物類、海藻類、きのこ類、こんにやく



塩分はどれくらい？



《インスタント食品》

- カップそば・うどん 4g
- インスタントラーメン 5g
- みそ汁 2.3g
- わかめスープ 2.1g
- コーンスープ 1.2g
- レトルトカレー 1.8g
- 梅干 1.6g

《外食》

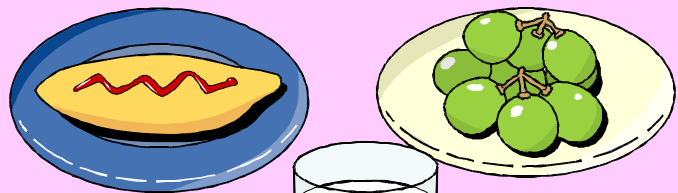
- さしみ定食 6.6g
- 焼肉定食 6.8g
- ロースカツ定食 6.5g
- にぎりずし 7.0g
- カレーライス 4.2g
- スパゲティミートソース 4.1g
- チャーハン 4.7g

調味料に含まれる塩分量

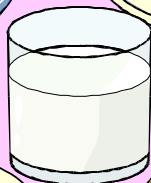
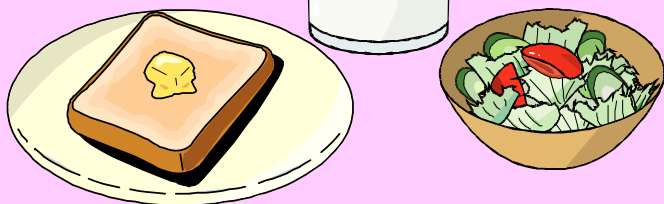
食品名	重量(g)	食塩量(g)
食塩	(小さじ1) 5	5
濃い口しょうゆ	(小さじ1) 6	0.9
薄口しょうゆ	(小さじ1) 6	1
減塩しょうゆ	(小さじ1) 6	0.6
ポン酢しょうゆ	(小さじ1) 6	0.6
ウスターソース	(小さじ1) 5	0.4
味噌(辛)	(大さじ1) 12	1.5
減塩みそ	(大さじ1) 12	0.6

薄味で栄養のバランスを考えて食べましょう

0.5g



1g



食事バランスをよくするには

・主食、主菜、副菜を揃えて

0.5g

塩分を10g/日以下にするには

■ 朝:昼:夕=3:3.5:3.5

味ごはん→白ごはん(無塩)

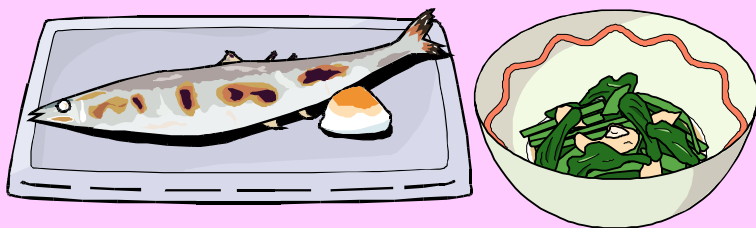
塩分6g/日以下にするには

1.0g

■ 朝:昼:夕=2:2:2

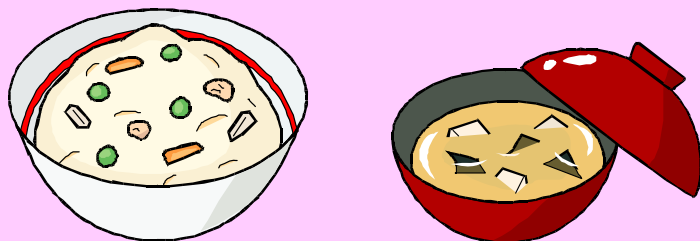
みそ汁→かかあえ(無塩)

0.5g






0.5g

1.5g



1.5g

純アルコールで20gの適量ってどのくらい？

種類	 ビール 中瓶	 日本酒	 焼酎 (25度)	 ウイスキー
量(ml)	500	1合 (180ml)	0.5合 (90ml)	60
アルコール度数(度、%)	4~5	12~13	25	40
アルコール量	16~20	17~19	18	20
エネルギー量(kcal)	200	200	125	160

肥満があれば減量する (適正エネルギーにする)

- 標準体重を計算する。BMI(体格指数) = 22

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

- ・必要エネルギーは、
標準体重 × (25~30kcal)

例えば170cmの人の場合(平均身長:170.6cm)

$$\text{標準体重} = 63.6\text{kg}$$

標準体重当たり25kcalとして

必要エネルギー ≒ 1600kcal

標準体重当たり30kcalとして

必要エネルギー ≒ 1900kcal

高血圧改善のための 生活習慣の見直しは？

- ①食塩制限—高血圧の方は、1日6g以下。
高血圧予防の為には10g以下
- ②適正体重の維持—標準体重の20%以内に治める。
高血圧予防の為には現体重の5%減量が有効
- ③食事内容
食事のバランスをよくする。
血圧を下げる栄養素を取り入れる。
- ④アルコール制限
適量を守りのみ過ぎない。
- ⑤運動療法—ジョギングよりもウォーキングなどの有酸素運動
をまずは行うことから始める。