

高血圧における食事療法

<監修> 帝京大学 福岡医療技術学部 医療技術学科 教授 河野 雄平 先生

高血圧になる原因には、食塩の摂りすぎをはじめ、肥満や飲酒など、食生活に関する事柄が多く含まれます。
食事内容や習慣を見直し、血圧を良好にコントロールしましょう。

食塩摂取量の目安

食事療法の中心は減塩です。まずは、基本となる1日の摂取量を把握しておきましょう。

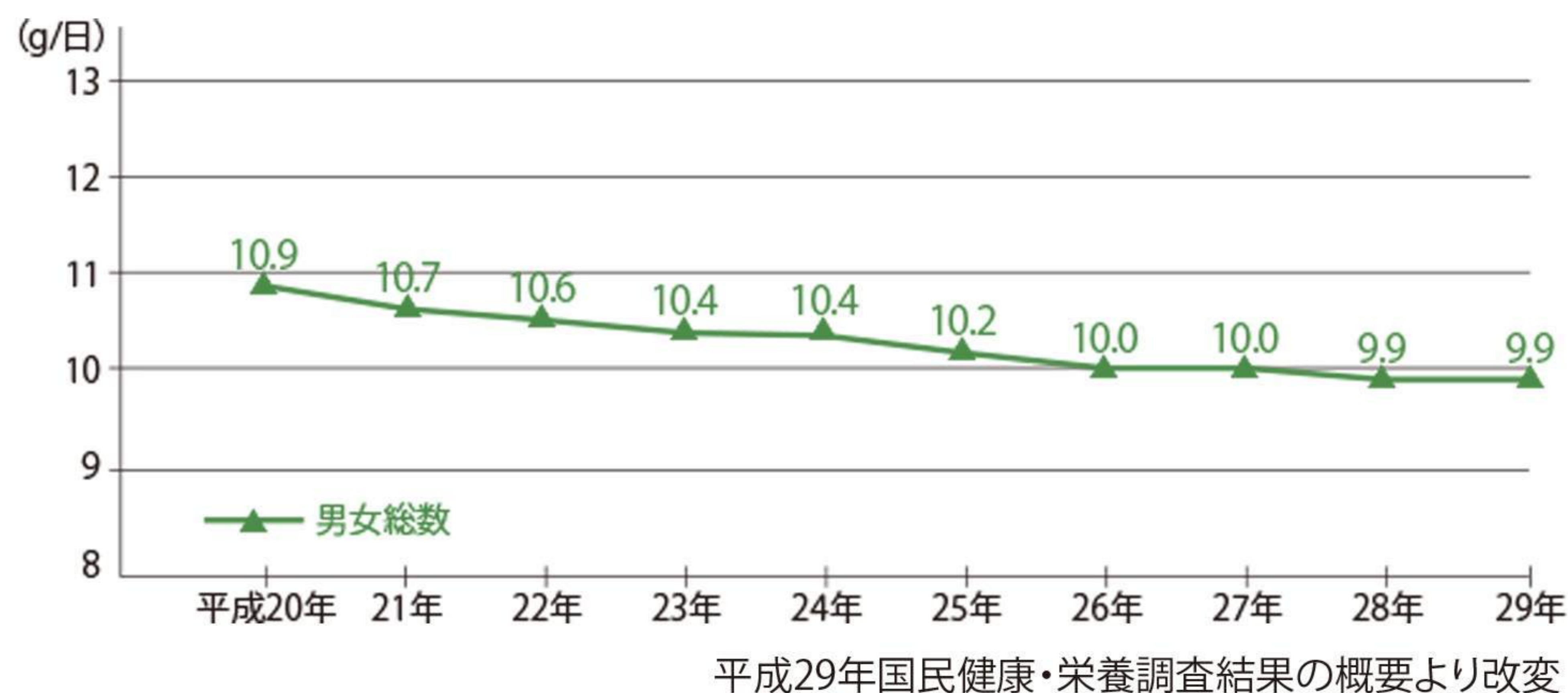
日本人の食塩摂取量

日本人成人1人の1日あたりの食塩摂取量は平均9.9g*。

近年、緩やかに減少していますが、諸外国と比べると、依然として多くの食塩を摂取しています。

※平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より

食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成20~29年)



平成29年の成人
食塩摂取量平均は
9.9g
(男性/10.8g)
(女性/9.1g)

減塩目標

日本における高血圧の食事療法では、1日の食塩摂取量の目標は6g未満とされています。
できるだけ目標値に近づけていきましょう。

高血圧症患者の減塩目標 ▶ 1日 6g 未満

日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン2019より

減塩生活のポイント

減塩を始めると「味が物足りない…」と感じてしまうこともありますが、調理法や味付け、食べ方にひと工夫を加えて、上手に塩と付き合っていきましょう。

自宅で食事をするとき

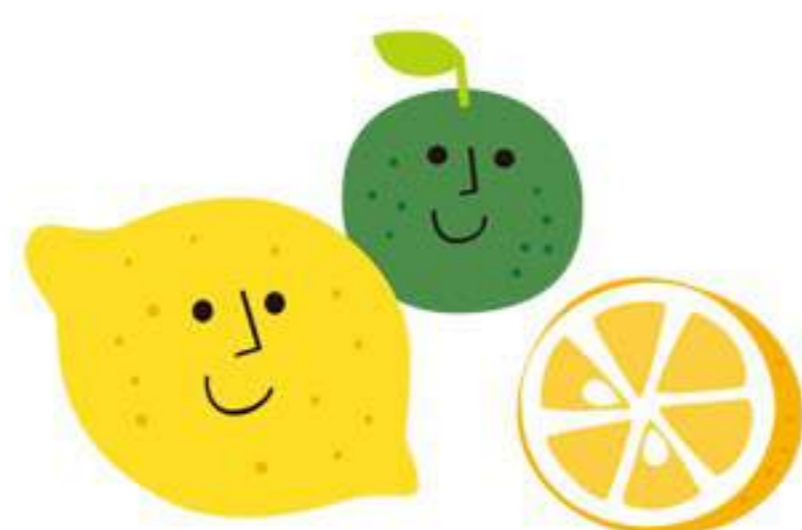
1. 調理でのポイント



旬の食材を選び、薄い味付けで食材の持ち味を楽しみましょう。



かつおやこんぶなど、だしのうま味をきかせましょう。



レモンやすだち、かぼすなどの酸味をうまく活用しましょう。



唐辛子やこしょうなどの香辛料を使い、味にアクセントをつけましょう。

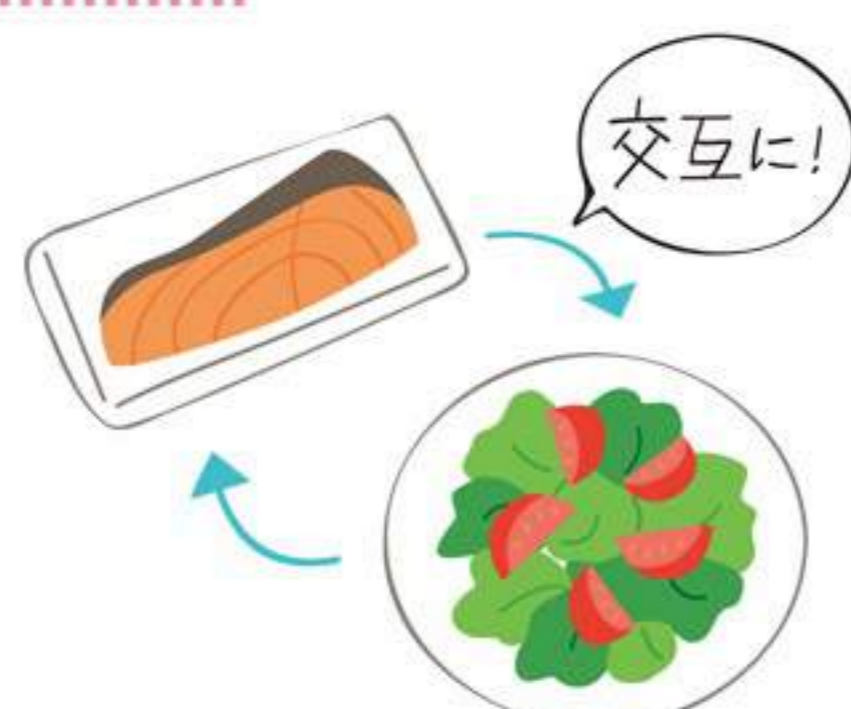


ごまやくるみを利用したり、ほどよい焼き目をつけるなど香ばしさをプラスしましょう。

2. 食卓でのポイント



しょうゆやソースなどの調味料は直接食材にかけずに、別皿にとり、少量をつけて食べましょう。



塩気のあるものとなないものを交互に食べるようにすると、物足りなさを感じにくいです。



ハムやベーコンなどの加工食品やインスタント食品は極力避けるようにしましょう。



うどんやラーメンなど麺類のスープは、残すようにしましょう。

ラーメンのスープの食塩量(塩味)



全量飲むと食塩量:6.6g



半分残すと食塩量:3.3g

外食のときは...

1. お店選びのポイント

- 単品だけでなく、品数の多い定食などの栄養バランスのよいメニューがあるお店を選びましょう。
- 「薄味にしてください」と注文できるお店や、食事療法中であることを話せる行きつけのお店を探してみましょう。

2. メニュー選びのポイント



漬物や味噌汁は控えめにしましょう。



パンやめん類よりも塩分の少ないごはんを選びましょう。



照り焼きや煮込みなど、味が染みたメニューは極力控えましょう。

最近では、メニュー表やホームページに栄養成分表示の掲載を行っているお店も多くあります。そういったお店では、これらを活用し、食塩量などをチェックするようにしましょう。