

血圧の高い方/メタボリックシンドロームのための食事療法

塩分は控えめに

塩分(ナトリウム)はカルシウムや鉄と同じミネラルです。ミネラルは体の調子を整える働きがあり、他のミネラルやビタミンのバランスを取ることや健康を維持するには多すぎても少なすぎても良くないのです。



塩分をたくさん摂ると、腎臓が余分な塩分を処理できず、血液中の塩分濃度が高くなります。身体は濃い部分を薄めようと、体内の水分が血液中に集まり、血液の水分量が多くなるため、血圧が上がります。そのため塩分を控えることが大切なのです。

塩分(ナトリウム)とカリウム

体内に余分な塩分を排泄する作用があるミネラルはカリウムです。高血圧の人は塩分量を減らすとともに、カリウムとしっかり摂らなくてはなりません。精白されていない穀物(玄米や全粒粉パンなど)、新鮮な野菜と果物、ナッツ類に含まれるカリウム(理想は1日 3500mg)をバランスよく食べましょう。

- * 果物は糖分が多く含まれているので、食べ過ぎると中性脂肪や血糖が高くなることもあるので、1日1回が理想です。
- * 腎機能が低下している場合にカリウムを過剰に摂取すると、高カリウム血症、めまい、不整脈、低血圧を招くこともあるので、注意しましょう。
- * 食物繊維もナトリウムを包み込んで体外に排出する働きします。



高血圧症の塩分摂取は 6g 未満

健康な成人の食塩摂取基準量は1日 10g 未満としていますが、高血圧症の場合は1日 6g 未満(小さじ1位)にしましょう。塩分を 1g 減らすことで血圧を 1mmHg 程度下げることができると言われています。いろいろな工夫で減塩しましょう。

<塩分摂取を少なくする工夫>

- ・だし(干し椎茸、煮干し、鰹節)のうま味を利用して、醤油や塩を減らしましょう。
- ・香辛料(こしょう、マスタード、わさび、山椒、にんにくオイルなど)、お酢、レモン、すりゴマ、香辛野菜(春菊、刻みネギ、三つ葉)などを使いましょう。
- ・外食はの塩分が高いので注意しましょう。
- ・練り製品や肉・魚の加工品は塩分が高いので控えましょう。
- ・ソースや醤油をかけるのではなくつけて食べましょう。

