塩竈市立病院

栄養だより

知っておきたい！

～ 高血圧と栄養の最新情報～

９・10月号

行事食予定

【9月】

9月21日　敬老の日

9月23日　秋分の日

【10月】

10月1日　開院記念日

10月31日　ハロウィン

高血圧は、日本人の死因の上位となっている心疾患や脳卒中といった病気だけでなく、腎臓病や認知症など様々な病気の発症と関連がある事がわかっています。高血圧の発症と重症化の予防には、食生活を含めた生活習慣の見直しが重要であり、国をあげて対策に取り組んでいます。

今回は、6年ぶりに改訂された日本高血圧学会の「高血圧管理・治療ガイドライン2025」（以下ガイドライン）と、私たち日本人が病気をせず健康に生活するための栄養指標である「日本人の食事摂取基準2025」（以下食事摂取基準）の内容を参考に、高血圧と栄養についての最新情報をお届けします。

どの位高いと高血圧？どこまで下げればいいの？

まずは基準値をみていきましょう。ガイドラインでは、高血圧の診断基準と降圧目標（血圧を下げる目標）を次のように定めています。

診断基準	診察室血圧	家庭血圧
	140/90mmHg以上	135/85mmHg以上

降圧目標	診察室血圧	家庭血圧
	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満

以前は高齢者や合併症の有無などで降圧目標を変えていましたが、今回のガイドラインでは原則みな同じ、厳しい方向への改訂となりました。これは収縮期血圧を130mmHｇ未満に下げる事がどのような方にとっても益が不利益を上回るという根拠に基づいており、ご自身の普段の血圧と目標値を比べてみましょう。

高血圧と栄養①　ナトリウム（塩分）☆ まずは減塩ありき！

「高血圧と言えば減塩！」食塩摂取量が多くなると血圧が高くなることは多くの研究で証明されており、みそ、しょうゆの食文化である日本人には、やはり減塩は必須です。下の表で減塩目標値と現状を確認してみましょう。世界保健機関の目標値５ｇ未満に比べ達成しやすい設定ですが、目標達成まで至っておらず、更なる工夫が必要です。

【減塩/.食塩摂取の目標値と現状】

	食塩摂取の目標値	現状（令和6年国民健康栄養調査）
18歳以上 **男性**	**7.5**g未満	10.5g
18歳以上 **女性**	**6.5**g未満	8.9g
高血圧の方や高血圧予防	**6.0**g未満	

麺の汁を残す、**みそ汁や漬物・梅干しを控える**、**塩魚や練り物、ハム・ソーセージなど塩味の濃い加工品を控える**などは既に実行されている方も多いと思います。では、私たちが何から一番塩分をとっているかご存じでしょうか？答えは**「調味料」**！食塩摂取の約7割を占めており、調味料からの食塩摂取は年代別で高齢者に多い傾向にあります。そこで、もう一工夫の方法をご紹介します。出来そうな事から始めてみましょう。

【減塩のもう一工夫／調味料編】

1.味をみる前に何にでも調味料をかけない
2.食卓に卓上調味料を置かない
3.しょうゆや味噌より、ポン酢、ケチャップ、マヨネーズ、中濃ソースなどもともと塩分が少ない調味料を使う
4.料理の味付けの調味料はいつもより少なめにし、酸味や香辛料、香味野菜などで味にメリハリを付ける
5.「減塩」「塩分〇〇%カット」など表示のある調味料を買う、栄養成分表示の「塩分相当量」を見て少ない商品を買う
6.舌や感覚で味を合わせず、調味料を量る習慣をつける
7.スプレータイプや1滴ずつしか出ないなど、かけすぎを防ぐ調味料入れを使う

高血圧と栄養②　カリウム ☆「ナトカリ比」を知っておこう！

次に大切なのがカリウムです！国民健康栄養調査の結果では10年以上も摂取目標量に達していない、日本人に不足がちな栄養素の1つです。

ナトリウム（塩分）のとり過ぎは血圧を上げ、カリウムには血圧を下げる働きがあります。これらの摂取比率（ナトリウム/カリウム ＝ナトカリ

比）を下げる事、つまり、**減塩でナトリウムを減らす事と同時にカリウムを多くとる事が、血圧を下げるためには効果的**という事です！

カリウムは野菜や果物に多く含まれます。何をどれだけ食べればよいかを示す「食事バランスガイド」では、野菜料理などの副菜を1日に5-6サーブ（350ｇ）、果物は2サーブとる事を勧めています。

また、牛乳はカルシウムだけでなくカリウムもとれるので、毎日コップ１杯・200mL程度。100%の果汁や野菜ジュースからも手軽にカリウムがとれるので、ジュース類に砂糖や食塩が入ってないかを確認し、野菜や果物を食べる量が少ない時に補うとよいでしょう。

（注）腎機能が低下している方はカリウム摂取について主治医に相談しましょう

糖尿病や肥満のある方の果物摂取量については、管理栄養士に相談ください

高血圧と栄養③　DASH(ダッシュ）食 ☆ 血圧対策の理想食！

DASH食とは、ガイドラインや食事摂取基準に掲載されている降圧や心血管疾患予防に理想的な食事法で、前述の**カリウム**に加え、**カルシウム**、**マグネシウム**、**食物繊維**、LDLコレステロール（悪玉）を減らし血管の健康を保つ働きがある**不飽和脂肪酸**が豊富で、とり過ぎでLDLコレステロールを増やす原因となる飽和脂肪酸やコレステロールは抑えた食事です。

具体的には、①**野菜や果物、肉よりは魚、大豆など豆類を積極的に**とり、**乳製品は低脂肪**へ。②主食には玄米やオートミール、全粒粉パンなど**全粒穀物を取り入る**。③間食やつまみには、**砂糖の入った菓子や塩味のあるスナック類の代わりに無塩のナッツ**を食べるなどすると、DASH食に近い食事となります。

他には何に気を付ければよいでしょうか？

ガイドラインでは、減塩と高カリウムの他に次の項目を挙げています。

□適正体重の維持	□禁煙	□規則正しい排便
□適度な運動をする	□適度な睡眠	□ストレス管理
□節酒	□寒冷を避け、急激な温度差に注意する	

食事面で考えると、栄養素の過不足なく体重管理するためには、主食にメインのおかずと副菜を揃えた定食スタイルでバランスよく食べる事も大切です。また、**熱中症対策と塩分摂取**についてはよく耳にする所ですが、３食きちんと食事をしている方の多くは必要な塩分量は既に摂取しています。そのため、暑い季節でも日常的な塩分摂取を増やす必要はなく、炎天下作業や運動などで大量の汗をかいた時に失われた塩分を水分とともに補うようにしましょう。高血圧の方の普段の熱中症対策としては、減塩をしながら3食バランスよく食べ、喉が渇く前にこまめに水分をとり、適切にエアコンや日傘を使い高熱環境を避けるなど心がけましょう。

秋鮭と野菜のハニーマスタード♪

【材料】　鮭切り身2切/　じゃが芋1ケ　/　ブロッコリー6房　/　ミニトマト6ケ　/　オリーブ油小さじ1

A（粒マスタード大さじ1・はちみつ大さじ1/2・カロリーオフマヨネーズ小さじ1・みそ小さじ1/2・酢小さじ1/2）

①鮭は余分な水分を拭いて一口大に切る。じゃが芋は皮つきのまま一口大にし少量の水と共にラップをして600W電子レンジで2分位、小房にしたブロッコリーも同様に1分位電子レンジで加熱し、余分な水分は切っておく。

②天板にアルミホイルを敷き、中央に鮭、周りに下茹でしたじゃが芋とブロッコリーをのせオリーブ油を全体にまぶし、トースターで10-15分、鮭と野菜に火が通るまで焼く。

③大きめのボールにAの調味料を入れて混ぜたものに②入れ和え、皿に彩りよく盛りミニトマトを飾る。

※鮭から不飽和脂肪酸、野菜とじゃが芋からカリウムがとれ、塩分も控えめな1品です。マヨネーズは普通タイプのものでもOKです。　　1人前/エネルギー237Kcal・塩分0.9ｇ・カリウム800mg

参照・引用：日本高血圧学会HP・高血圧管理.治療ガイドライン2025ダイジェスト版/日本人の栄養摂取基準2025/医歯薬出版・臨床栄養147巻・No7　/厚生労働省HP/食品成分表（八訂）