

高血圧には減塩が効果的!!

料理の塩分目安



ラーメン(1杯)
6.0g



みそ汁(1杯)
1.9g



かつどん(1人前)
4.9g



チャーハン(1人前)
4.7g

加工食品の塩分目安



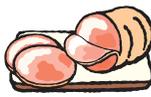
たらこ(1/2はら)
3.8g



あじの干物(1枚)
1.7g



ちくわ(1本)
3.0g



ハム(3枚)
1.7g



食パン(1枚)
0.8g

つけものの塩分目安



たくあん(3切)
2.1g



梅干(1個)
1.6g



しょうゆ
(大さじ1杯)
2.7g



みそ
(大さじ1杯)
2.2g

日本人は、1日に平均12～13gの食塩をとっています。高血圧の治療としては、7g以下にしていけば、血圧が7～8位は下がるといわれています。

自分で改善できる生活習慣!!

①塩分制限・1日7g以下

野菜や果物を十分にとる! (含まれるカリウムは塩分の作用を打ち消す)

②アルコール制限・1日のアルコール量 25～30g

禁酒、節酒をおすすめしますが、どうしても飲みたい方は適量を参考にしてください。

アルコール量＝アルコールの度数×量

- ビール(大瓶) 633ml × 5% = 31.65g → ビールなら大瓶1本
- 日本酒(1合) 180ml × 15% = 27g → 日本酒なら1合
- 焼酎(100ml) 100ml × 25% = 25g → 焼酎なら100ml

③体重減量

④運動療法・高血圧患者に適した運動

大きな筋肉を動かす運動(早歩き散歩・水中歩行)軽く息切れするか、少し汗ばむ程度。1日40分程度/週に4～5回。

※ウォーキングは適した運動の一つです。高血圧の方は、一定のペースで歩くことが大切です。会話をしながら楽しく運動しましょう。

⑤精神の安定

⑥禁煙

タバコは絶対によくありません。含まれるニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め血圧を上げます。

軽症の場合は、生活習慣の改善で血圧調節につとめます。特に塩分を7g以下にすることや体重の管理、運動療法が重要です。

高血圧には
減塩が効果的!

塩分は1日
7g以下に



「高血圧症」

監修 千葉県医師会副会長

井上 雄元 医師

食事と健康の間には密接な関係があります。エネルギーを自家発電できない私たちの体は、燃料となる「食物」を摂取しないと栄養不足になり病気を引き起こすこともあります。また、それは逆に、栄養の取り過ぎにより病気を引き起こすこともあります。このように「食物を摂取する」は、「食事」は、健康でいるための影響が大きいと考えます。今号では「高血圧症」を取り上げました。既に病気を診断された方、また予備軍の方、ぜひ参考になさってください。