

食事で予防・高血圧

高血圧は自覚症状がほとんどないため、健診で初めて指摘されることも少なくありません。高血圧の背後には生活習慣が大きく影響していますが、なかでも肥満と食生活は血圧上昇に大きく関与しています。高血圧の予防にはまず肥満を解消し、食生活を見直すことから始めてみましょう。

1 まずは減量を

1kgの減量で、血圧は約1.7mmHg下がると言われています。肥満者が高血圧になる確率は約2倍、高血圧の方の半数以上は肥満という調査結果もあります。肥満を予防することは、全ての生活習慣病予防につながりますので、少しずつ適正体重に近づけましょう。

適正体重をチェック

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

適正エネルギー量をチェック

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{活動量}$$

活動量の目安 (kcal/kg)

1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25~30
座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30~35
日頃、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35~40



あなたの適正体重は

$$(\text{kg}) = (\text{m}) \times (\text{m}) \times 22$$

あなたの適正エネルギー量は

$$(\text{kcal}) = (\text{kg}) \times$$

身長170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は...

$$1.70\text{m} \times 1.70\text{m} \times 22 = 63.58$$

適正体重は約64kgとなります。

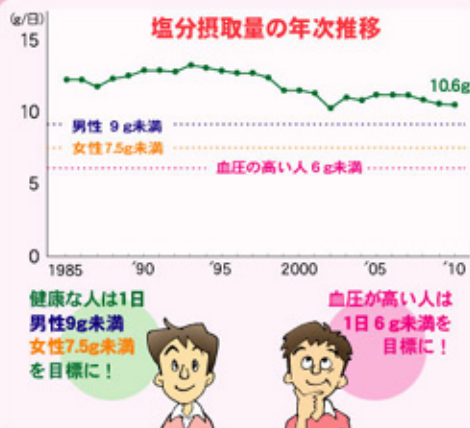
適正エネルギーは...

$$64\text{kg} \times 25 = 1600$$

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

2 塩分6g未満に

食生活において、高血圧の最大原因となるのが塩分の過剰摂取です。特に和食は、しょう油や味噌などの調味料を使用する料理が多いため、注意が必要です。また、便利な加工食品にも塩分が多く含まれますので過剰摂取には注意しましょう。



みそ汁は昆布や煮干しなどの天然素材を使って旨味を出す



家庭で出来る減塩の工夫

おかずは1品のみに塩分を使って、メリハリをつける



柑橘類やスパイスなどで味にアクセントを

味付けは最後にして味のしみ込みを抑える

3 カリウムを摂る

カリウムにはナトリウムの排出作用があるため、高血圧予防に有効です。また、血管収縮を抑え血圧を下げる働きを持つマグネシウムも不足にならないようにしましょう。これらは日本人に不足しがちな栄養素ですので積極的に摂取しましょう。

※ただし、腎臓に問題のある方はカリウムやマグネシウムを摂り過ぎると危険な場合がありますので、医師や栄養士に相談しましょう。

カリウムやマグネシウムは野菜や豆類、海藻類などに含まれています。過剰摂取が心配いらない食材ですので、多くの食材からバランスよく食べましょう。

1日の野菜の摂取量は両手に山盛りを目安に



生食できる野菜は栄養素の損失が少ない



煮る・蒸す・炒めるとカサが減り食べやすい



自家製の野菜ジュースで野菜を丸ごと摂取

上手にたくさん摂る工夫

汁物は具沢山に



毎食、豆類や海藻類の小鉢をプラス!



外食は単品ものよりも定食で品目を増やす

検診は あなたの健康バロメーター!

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会