

# 高血圧のお話



## ～あなたの血圧は？～

降圧目標は年齢や合併症の有無により異なります。

診察室で測る血圧	最大値 (mmHg)	最小値 (mmHg)
診断基準値	140 未満	90 未満
降圧目標		
若年者・中年・前期高齢者	140 未満	90 未満
後期高齢者	150 未満	90 未満
糖尿病患者※	130 未満	80 未満
慢性腎臓病患者※	130 未満	80 未満
脳血管障害・冠動脈疾患あり	140 未満	90 未満

※他の病気が原因で高血圧となった場合には、原因の病気の治療が優先です。医師の指示のもとで食事療法を行いましょ。

## ～血圧を下げる5つの食事の原則～

### ①塩分摂取を1日6g未満に

塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムを薄めるために血液中の水分が増えて血圧が上がります。

### ②栄養バランスのよい食事をとりましょ

できるだけたくさんの種類を少しずつ食べまるようにします。

### ③野菜や果物を積極的に食べましょ

野菜と果物には、降圧作用のあるミネラルやビタミンが豊富です

### ④コレステロールや脂肪は控えめに

血中コレステロールや中性脂肪が高くなると、動脈硬化のリスクが高まり、高血圧も悪化してしまします。

### ⑤肥満を解消し、食べ過ぎは避けましょ

痩せるだけで血圧が下がることも。腹八分目を心がけましょ。

## ～食材に含まれる塩分にも要注意～

さつまあげ (1枚/1.2g)、はんぺん (60g/0.9g)

あじの開き干し (1枚/2.4g)、キムチ (30g/0.7g)

1食分目安  
/塩分量

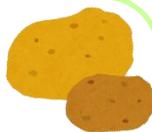


## ～血圧低下を助けてくれる！3つのミネラル～

**カリウム** 1日に摂取したい量…3500mg

血圧を正常に保ち、腎臓からのナトリウム排泄を促す

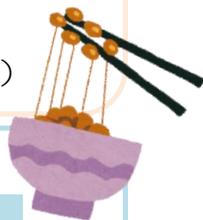
▼カリウムが豊富な食品（1回に食べる目安量/カリウム量）  
ほうれん草（80g/552mg）、納豆（1パック/330mg）  
じゃがいも（中1個/410mg）、鮭（1切れ:100g/490mg）  
りんご（半分:150g/165mg）、乾燥ひじき（5g/220mg）



**マグネシウム** 1日に摂取したい量…300mg

カルシウムが細胞に取り込まれるのを防ぎ、血圧を低く保つ

▼マグネシウムが豊富な食品（1回に食べる目安量/マグネシウム量）  
あさり（大6個:70g/70mg）、納豆（1パック/50mg）  
アーモンド（20g/54mg）、玄米ご飯（1杯:150g/74mg）



**カルシウム** 1日に摂取したい量…600mg

十分に摂取して、骨から溶け出て細胞に入りこむのを防ぐ

▼カルシウムが豊富な食品（1回に食べる目安量/カルシウム量）  
ししゃも（生2尾40g/132mg）、牛乳（200ml/220mg）  
木綿豆腐（100g/120mg）、煎り胡麻（10g/120mg）

## ～ぱぱっと簡単減塩レシピ～

ほうれん草ともやしの胡麻和え（1人分）塩分0.4g

### 〈材料〉

- ・ほうれん草 40g
- ・もやし 20g
- 煎り胡麻 小1/3
- だし 小2
- しょうゆ 小1

### 〈作り方〉

- ①ほうれん草ともやしを茹で、ほうれん草はもやしの長さに切る
- ②煎り胡麻をする
- ③○をよく混ぜ合わせ、①を和える