

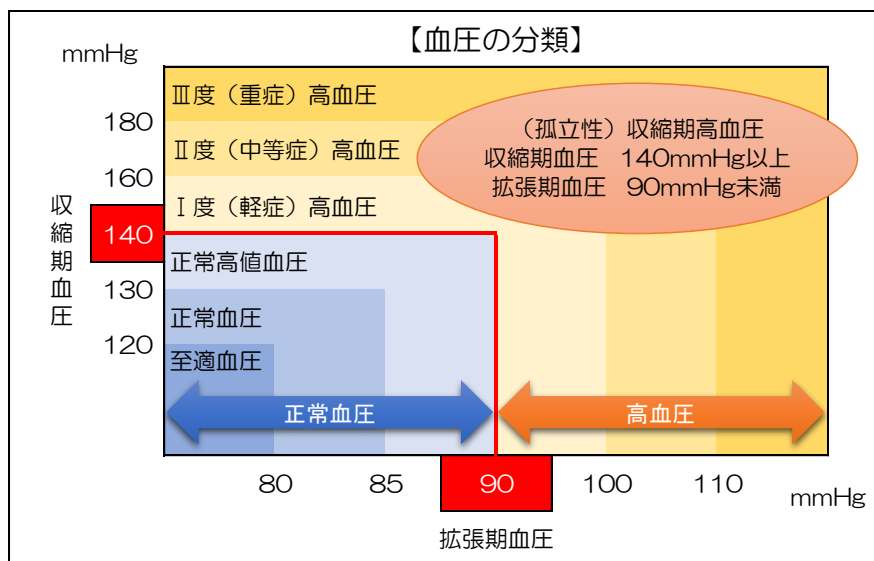


三野原病院・ささぐり浜江苑の桜も満開となりました。
ご利用の皆さまにも楽しんでいただけたのではないのでしょうか？
年度が変わり、この季節、健康診断を受けられる方も多いと思います。
そこで、今回は“高血圧症”についてお話をしていきたいと思います。



高血圧について

高血圧症になると、血管に負担がかかりすぎてしまいます。
血圧には収縮期血圧・拡張期血圧があり、一般的に上の血圧・下の血圧と言われます。
それらの血圧が基準値を超えてしまうと、さまざまな病気につながります。



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より作成

高血圧症を予防、治療するためには、毎日の食事に気を付ける必要があります。
特に重要なのは「減塩」！

《食事のポイント》

- ・加工食品には意外と食塩が含まれているので注意が必要
- ・旬の食材は新鮮で、しっかりと味をつけなくても、美味しく食べることが可能

《減塩に役立つ食材》

- ・柑橘類・酢、香辛料・香草類を使用し、酸味や辛味、香りで減塩に繋げる
- ・減塩調味料・減塩食品を活用する

高血圧症の食事のポイント

健康な方の一日の食塩量は男性 9g 未満、女性 7.5g 未満とされています。
なお、高血圧症の方は 6g 未満です。(日本人摂取基準 2015)

《高血圧症危険度チェック》

- 料理は濃い味が好みだ
- お酒を毎日飲んでいる
(ビール中瓶 1 本以上または日本酒 1 合以上程度)
- 魚や植物性の油より動物性の油を摂りがちだ
- 運動不足である
- たばこを吸っている
- 家族で血圧の高い人がいる



チェックが多いほど、高血圧症になりやすくなります。高血圧の状態が長く続くと、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高まります。

一つでも思い当たる生活習慣がある場合は、日々の血圧や、毎日の食事の塩分量を確認してみましょう！

●調理食品に含まれる食塩量

食塩は、調味料だけでなく調理食品にも入っています。参考にしてみてください♡



塩鮭(甘口)
1切れ 80g
食塩 2.1g



塩鮭(辛口)
1切れ 80g
食塩 5.1g



かまぼこ
2切れ 25g
食塩 0.6g



ちくわ
1本 30g
食塩 0.6g



うめぼし
中1個 13g
食塩 2.9g



たくあん
3切れ 30g
食塩 1.3g



食パン
6枚切1枚 60g
食塩 0.8g



カレーライス
1食
食塩 2.5~3.5g