

■ 高血圧改善には「減塩食」だけ？

日本人の高血圧患者は4000万人と言われていています。協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診された方のうち約4割の方に高血圧が見つかっています。

高血圧を放置してはいけない理由は血管を傷つける原因だからです。しかし、サイレントキラー（沈黙の殺人鬼）と言われるほど自覚症状があまりないので、放置していると動脈硬化を起こし、脳、心臓、腎臓などに障害がおこってきます。

血圧を上げる生活習慣には、食塩の摂り過ぎ、多量飲酒、喫煙、運動不足などがあげられます。血管にナトリウムが多く入ってくると圧力がかかり血管の内皮を傷つけます。傷つけられたところに糖やコレステロールが多く入ってくることによって硬化がおこりやすくなり、血圧を上げる原因になります。

高血圧の予防、改善には「減塩食」が効果的というのはご存知の方も多いと思います。そこで、それ以外に効果のある食事をご紹介します。

◎DASH食のすすめ

DASH食とは カリウム、食物繊維、マグネシウム、カルシウムを多く摂取し、飽和脂肪酸、コレステロールを制限する食事です。

昔ながらの日本食をイメージしてください。

漬物を野菜サラダに変え、

肉や卵を控え、青魚や大豆からたんぱく質を摂り、

カラフルな野菜料理を毎食両手1杯摂りましょう。

野菜や海藻、果物にはカリウム、食物繊維が多く含まれています。

大豆、大豆製品にはマグネシウムやカルシウムが多く含まれていますが、

カルシウム不足が気になる方は、低脂肪の乳製品を食べましょう。

飽和脂肪酸は、肉類の脂に多いので、脂身の多い肉は避け、n-3系脂肪酸の多い青魚の割合を多くしましょう。また、調理には、不飽和脂肪酸の多いオリーブ油がおすすめです。



●おすすめの食品

大豆、納豆、がんもどき、豆乳、そば、かき(養殖)、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、干しいたけ、ひじき、昆布、トマトジュース、アボカド、バナナ

* 腎臓病等カリウム制限がある方や抗凝固薬内服中の方は医師にご相談ください。

●控えたい食品

脂身の多い肉(バラ、ロース)、レバー、ベーコン、卵黄、バター、洋菓子、インスタントラーメン、ポテトチップス



全国健康保険協会 和歌山支部 保健グループ
TEL 073-435-0224