

健康の ススメ

今回のドクター



医学博士
古嶋 博司

テーマ

高血圧の人の食事、 気を付けていますか？

これから新潟の厳しい冬が本格化しますが、
血圧は寒くなるとともに上昇する傾向にあります。
そんな血圧が気になる季節、あなたは血圧
に優しい食生活を送っていますか？

高血圧の人にとって大敵なのは、何といても
食塩です。日本人の1日の平均食塩摂取量
は男性11g、女性9gとなっています。世界保健
機関(WHO)の推奨値が男性8g未満/日、女性
7g未満/日ですから、まだまだ目標に達してい
ませんし、高血圧の人では6g未満/日とされて
いますから、かなり厳しい目標といえます。ど
のようにすれば減塩の食事になるのか、次のこと
に気を付けましょう。

- 漬物や佃煮など塩分を多く含む加工品は避ける。
- 煮物や汁物などは天然のだしを利かせる。
- レモン・酢などの酸味や、しいたけ・のりなど風味が
ある食品を利用すると、うす味でもおいしく食べる
ことができる。(しょうゆではなくポン酢など)
- めん類のつゆは残す。(日本人の食塩摂取で一番多
いのはカップ麺です!)
- 食卓にしょうゆなどは置かない。
- 煮物などは甘さを控えるようにする。(塩分も抑えら
れます)
- 新鮮な野菜・果物には、ビタミンやミネラル、食物
繊維がたくさん含まれています。中でもカリウムは、
余分なナトリウムを尿中に排泄し、血圧を下げるの
に効果があるので十分に取るようにする。
- 外食は食塩が多くエネルギー量も高い反面、野菜
が不足しがち。外食時は、食塩とエネルギーの取り
過ぎに気を付けることが重要。

以上のことをちょっと頭に置いて、高血圧から少しで
も身を守りましょう!

内科・循環器内科 ふるしまクリニック



診療科目 / 内科・循環器内科
診療時間 / 月・火・木・金曜日 9:00~12:30、15:00~18:00
水・土曜日 9:00~12:30

休診日 / 日曜、祝日
所在地 / 中央区姥ヶ山5-6-20
電話 / 025-257-7070