

よい血圧にするために・・・

★日常生活のポイント★

大前提：まずは、自分の普段の血圧を知ることです！（家庭血圧の測定を行いましょう）

① 減塩に努める ★塩分の摂りすぎ→血液量が増えて、高血圧に	⑥ 寒さ対策をする ★冬期は、浴室、脱衣所は暖めましょう（できればトイレも） 冷たい水での洗顔は避けましょう
② バランス食を心がける ★野菜や果物の適量摂取やコレステロール・飽和脂肪酸の摂りすぎを防ぐことが大切です	⑦ 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる ★ストレスや睡眠不足は血圧を上げます
③ 肥満の解消（BMI25未満） ★体重が増える → 高血圧の要因になります	⑧ 熱いお風呂はさけましょう ★入浴は38～42度くらいで
④ 適度な有酸素運動をする（179/109以下、心血管病がない方） ★1日30分以上の有酸素運動が効果的です	⑨ 便秘を解消しよう ★便秘による排便時のいきみ→血圧をあげます 食物繊維と水分の摂取を心がけましょう
⑤ 禁煙、アルコールの適正摂取に努める ★適量飲酒の目安・・・ビール500mlまたは日本酒1合まで	

何から始めたらいいのかわからない人も、減塩食は美味しくないと思っている人も…

高血圧の予防に

みんなで減塩！！

選

…選ぶことで減塩できます。

食

…食べ方を変えることで減塩できます。

調

…調理の仕方を変えることで減塩できます。

資料4

① 塩分量を知る 選

普段食べている食品や調味料に塩分がどれだけ含まれているかを知ることは、減塩のための第一歩です。

栄養成分表示(1食あたり)	
ナトリウム	423mg
食塩相当量	1.1g

ナトリウム表示しかない場合は、
ナトリウム量×2.5で計算できます。
423(mg)×2.5=1057(mg)→約1.1g

⑦ 麺類の汁は残す 食

うどんやラーメンの汁には、塩分3～4gが含まれています。

② だしの活用 調

だしを効かせるとうまみ効果で、薄味でも美味しく食べることができます。ただし顆粒だしは注意が必要です。

天然だし	食塩相当量 (150ml中)	市販顆粒だし	食塩相当量 (150ml)
かつおだし	0.15g	無塩顆粒和風だし	0.05g
煮干だし	0.15g	減塩顆粒和風だし	0.17g
かつお昆布だし	0.15g	顆粒和風だし	0.40g

⑧ 減塩食品の活用 選

調味料や加工品、菓子類など様々な分野で減塩食は開発されています。味も従来品と変わらず美味しくいただけます。無理なく減塩するためにおすすめです。減塩だからといって、いつもの量以上に使わないようにしましょう。

③ 香辛料や酸味を使う 調

塩分の含まれていないコショウや唐辛子、カレー粉などの香辛料で風味を加えたり、酢やレモン、かぼすなどの酸味を使うことで、味にメリハリがつけます。

⑨ 調味料は食材の表面につける 食 調

肉や魚を焼くとき → 焼き目をつけたから、塩を振る
お浸し → 味付けは食べる直前に！食材から水分が出て、味が薄まるのを防ぐ
ドレッシングやしょうゆ → かけるのではなく付けながら食べることでかけすぎを防ぐ

★ 調味料を食材の表面につけることで、舌に直接塩味を感じやすくなります。

④ 香りを使う 調

大葉や生姜、みょうがなどの香りの強い野菜や、炒ったごまの香ばしさなどは、味のアクセントになります。

⑩ 食べる量を減らす ～減量も必要な方におすすめ～ 選 食

食べる量を減らせば、その分摂取する塩分も一緒に減らすことができます。

⑤ 汁物は具たくさんにする 調

野菜を多く入れることで野菜からうまみが出て、塩分を控えることができます。また、汁の量を減らすことができます。味噌汁は1日1杯にしましょう。

⑪ 単品(丼、麺類)より、定食を 選 食

単品メニュー(丼、麺類)より、皿数の多い定食ものを選び、食べる際は、汁物・漬物を残すようにしましょう。塩分表示を確認する習慣をつけ、塩分の少ないものを選ぶようにしましょう。

⑥ ごはん食のすすめ 選

白米の塩分は0gです。
パンや麺類には塩分が含まれています。

白米	…0g
食パン(6枚切)	…0.8g
干しうどん(1束:ゆで)	…1.2g

⑫ 野菜摂取で塩分を排泄 (注意)腎疾患をお持ちの方は、主治医にご相談ください。 食

野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)の排泄を促します。食事には必ず野菜料理を加え、カリウム摂取を心がけましょう。

減塩の基本は薄味に慣れることですが…手始めに0.1gでも塩分を減らすところから始めて減塩貯金をしましょう！！

脳卒中の予防には高血圧予防も大事ですが…

他に危険因子を持っていないか年1回は健康診査を受診して自分の身体の状態を確かめましょう

1日に何をどれだけ食べればよいでしょうか？

資料5

働き		食品		1～2歳児	3～4歳児	5～6歳児	小学生		中学生	高校生	成人
							低学年	高学年			
身長を伸ばしたり内臓をつくり細胞の入れ替えの材料を増やしたい細胞の入れ替えの材料	1群	乳、乳製品 	牛乳 1本200ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	200ml
		卵 	Mサイズ 1個50g	40～50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	Lサイズ 1個
	2群	魚 	1切れ 70g	20～30g	30～40g	40～50g	60g	70g	80g	80g	70g
		肉 	薄切り肉 3枚70g	20～25g	25～30g	40g	60g	70g	80g	80g	70g
		大豆製品 	豆腐なら 小1個150g	40g	40～50g	50～80g	80g	80g	100g	100g	150g
	ビタミンA・Cは体づくりの吸収をお助け便を出す	★	緑黄色野菜 	人参 ほうれん草 トマトなど	60g	80～90g	100g	100g	120g		
淡色野菜 			大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	70g	90～120g	140g	170g	230g			
3群		いも類 	じゃがいも 中1個100g	50g	50～60g	60～80g	80g	100g	100g	100g	100g
		海藻 	わかめ ひじき のりなど	もどして 2～5g	もどして 10～20g	もどして 20g	もどして 30g	もどして 30g	もどして 50g	もどして 50g	もどして 50g
		きのこ 	しいたけ えのき しめじなど	5g	10～20g	30g	30g	30g	50g	50g	50g
		果物 	80kcalの目安 ・バナナ1本 りんご1/2個 みかん2個	100g	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal
脳や体のエネルギー源	4群	穀類 	ごはん 軽く1杯 100g	ごはん 80～ 100g×3	ごはん 100～ 110g×3	ごはん 120～ 130g×3	ごはん 190×3g	ごはん 250×3g	男 250g×3 女 230g×3	男 280g×3 女 230g×3	個人によりまちまち
		砂糖 	大さじ1で 9g	5g	10g	10g	20g	20g	20g	20g	20g
		油 	大さじ1で 12g	6g	8～10g	12g	20g	20g	20g	20g	個人によりまちまち
調味料		塩分 	塩 小さじ1で 6g	3.0g未満	3.5g未満	3.5～4.5g 未満	5.0g未満	6.0g未満	男7.0g未満 女6.5g未満	男7.5g未満 女6.5g未満	男7.5g未満 女6.5g未満 高血圧6g未満

★ 大人の両手1杯分の生野菜がおおよそ100gになります。