

管理栄養士が提案 生活習慣病を防ぐ 食事法

vol. 3

「高血圧」を防ぐ食事法

高

血圧は、肥満、運動不足、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣が関連していることが多く、バランスの良い食事を摂りながら、適正体重を維持することが大事ですが、予防で第一に考えたいのは「減塩」です。塩分を摂り過ぎると血液中のナトリウム濃度が上がり、これを一定の濃度にするため血管内に周囲の水分が引き込まれ、血液の量が増えます。これにより血管壁に圧力がかかり、血圧が上がるのです。

① 口にした塩分の総量が重要

自分の傾向を知ることで減塩につながります。まずは、普段の食事を振り返りましょう。塩分過多になる方の特徴として「ご飯には汁物、漬物が必須」「麺類を毎日食べ、スープやつゆも飲む」「外食が多い」「食べる量が多い」といったことが挙げられます。該当する項目があったら改善しましょう。

弁当や総菜などを購入するときは、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認することで、どれだけの塩分が含まれているか簡単に分かります。また、家庭での料理と比較してどうしても外食は味が濃く、塩分量が多くなりがちということを認識しましょう。

食塩相当量の記載がない食品の場合は、「味を付けないでも食べておいしい食べ物」は塩が入っている」と認識してください。例えば、ハムやソーセージといった加工品やちくわやかまぼこなどの練り製品、スナック菓子などが該当します。

② 調理法や食べ方の工夫で減塩ができる

「醤油はかけるより付ける。塩は付けるより振りかける」ことで同じ調味料を使っても減塩になります。醤油と比較して、同じ量なら減塩醤油は1/2、ケチャップは1/5、マヨネーズは1/10程度の塩分量になります。また、煮る料理は素材の中まで味が浸透するため塩分量が多くなりがちで、表面にだけ味を付けやすい焼く料理のほうが減塩になります。他にもハーブやスパイス、酸味を味付けに使うことで風味豊かな料理が出来上がるとともに、減塩につながります。

違う視点で塩分排出にも目を向けましょう。摂り過ぎた塩分を排出するはたらきがある栄養素は「カリウム」です。塩分を摂り過ぎたと感じたら果物や緑黄色野菜、海藻類などカリウムが豊富な食品を積極的に摂ることで不要な塩分を排出してくれます。

③ 今日からはじめる「ポジティブ減塩」

「減塩」にネガティブなイメージを持つ人が多いのも事実です。それは、おいしいものを食べると人は幸せを感じますが、減塩はおいしくないイメージで幸せを感じないと思われるからです。だったら、減塩でもおいしければ幸せを感じてポジティブになれるのではないのでしょうか。例えば、刺身に醤油を付けるとき、刺身の先のほうに醤油を付けて、その部分から舌尖に載せる。これで少ない醤油でもしっかりと味を感じておいしく食べられます。簡単にできる「ポジティブ減塩」の一つです。

減塩方法は他にもたくさんあります。ここで紹介した方法も含め、減塩対策を幾つかでも実行してみること。そして、徐々に減塩に慣れて、長続きさせることが大切です。

東京慈恵会医科大学
附属病院 栄養部
管理栄養士

赤石 定典

「あかいし・さだのり」
レシピ本『慈恵大学病
院のおいしい大麦レシ
ピ』（東京慈恵会医科
大学附属病院栄養部
監修）のプロジェクト
リーダー。その他、多く
の健康本やレシピ本の
著者・監修にも関わる。