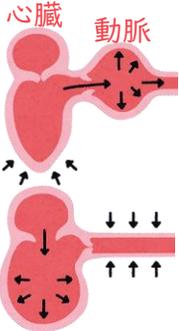


# 栄養科だより 2025年1月 vol.28



## 自分の血圧を知ることが、健康を守る第一歩！

血圧=心臓が血液を全身に送り出すときに血管(動脈)の壁にかかる圧力



**収縮期血圧(上の血圧)**  
心臓が収縮して、血液を送り出すときの圧力

**拡張期血圧(下の血圧)**  
心臓が拡張して、血液を貯めるときの圧力

診察室で<sup>※1</sup>  
**140mmHg以上**<sup>1)</sup>  
または  
**90mmHg以上**

**高血圧と診断**

日本では約4300万人…  
約3人に1人が高血圧!  
非常に多い生活習慣病<sup>1)</sup>

※1 自宅で測る家庭血圧の場合は、診察室よりも低い基準が用いられます。  
1) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会(編). 高血圧治療ガイドライン2019. ライフサイエンス出版:東京, p18, 2019.

冬は血圧が高くなる傾向があります

- ◎寒くなると、熱を外へ逃がさないように、末梢の血管が収縮して細くなります。そして、血液を送るために大きな力が必要となるからです。
- ◎冬は鍋物など塩分の多い食事が増えたり、運動不足になりがちで体重が増えることも原因となります。

**痛くもかゆくもない高血圧!**  
自覚症状がないからといって、放置していませんか?

高血圧状態が続き、動脈硬化が進行することで以下の病気のリスクが高まります。

心筋梗塞  
狭心症

慢性腎不全

脳梗塞  
脳出血  
くも膜下出血

### 豆知識

- ◎収縮期血圧が20mmHg、拡張期血圧が10mmHg上がるごとに、循環器疾患の死亡リスクが2倍ずつ増えていくことが明らかになっています。<sup>2)</sup>
- ◎収縮期血圧を10mmHg下げると脳卒中や心不全の発症リスクは約25%、心筋梗塞や狭心症は約15%、循環器疾患による死亡リスクは約15%下がります。<sup>3)</sup>

2) Lancet. 2002 Dec 14;360(9349):1903-13.  
3) Ettehad D, et al.Lancet.2016;387:957-67.

## 血圧が高くなりすぎないように、なにを気を付けたらいいの?

# POINT

### 減塩



魚などの多価不飽和脂肪酸を積極的に摂りましょう

コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう

野菜や果物を摂りましょう<sup>※2</sup>

肥満の予防・改善

節酒

禁煙

運動

など

※2 肥満や糖尿病の方は果物の過剰摂取に注意してください。カリウム制限が必要な方は、生野菜や果物の摂取については、医師や管理栄養士にご相談下さい。

### 1日の食塩摂取量の目標値

日本の成人男性 **7.5g未満**<sup>4)</sup>

成人女性 **6.5g未満**

高血圧治療の減塩目標は **6.0g未満**<sup>※3</sup>

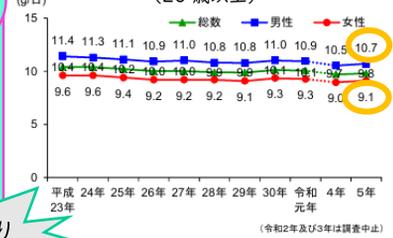
4) 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より  
※3 フレイルな高齢者や慢性透析患者などにおいては、体格・栄養状態・身体活動度などを考慮し適宜調整する必要があります。

実は、日本人は塩分を摂りすぎ  
ています

1日の食塩摂取量の  
平均値は **9.8g**  
男性 **10.7g**  
女性 **9.1g**  
10年間はあまり変化なし

目標値より  
約3gオーバー!

### 食塩摂取量の平均値の年次推移 (20歳以上)



## 減塩のコツは裏面へ

# 塩分を摂り過ぎていないか、食生活習慣を振り返ってみよう!

## 減塩のコツ



食塩 小さじ1=6g

### 香味野菜や香辛料、酸味を活用

大葉・しょうが・みょうが・こしょう・七味・カレー粉などレモンやゆずなどの柑橘類



### 調味料は『かける』より『つける』

### だしを効かせて風味を生かしましょう

顆粒だしを選ぶ際は『食塩不使用』を選びましょう



### 汁物は汁を少なく具だくさんに♪



### 塩分を多く含む食品は量や頻度を控えましょう

ちくわや かまぼこなどの練り製品      ハム・ソーセージ      つけもの類



### めん類の汁は残しましょう



### 塩分の少ない調味料を活用

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う  
便利な減塩調味料や減塩のレトルト商品など  
最近は簡単に手に入ります

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う

### 『食塩相当量』をチェック

なるべく少ないものを選びましょう

## 知っていると安心!

減塩の調味料には塩(塩化ナトリウム)の代わりに塩化カリウムを使用し、普通のものに比べ、カリウムを多く含む商品があります。カリウム制限が必要な方は特に注意が必要です。  
『低リン』・『低カリウム』と記載がある商品もありますので、もちろん利用可能なものもあります!ご購入の際は、ご確認ください。気になる方は医師または管理栄養士にご相談下さい。

### 栄養成分表示(●あたり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

## 食事は毎日のコトだからこそ、美味しく楽しんで続けられることが大切!

当院の2階売店 (Green Leaves mall) で減塩の商品を一部取り扱っていただいております  
★ 管理栄養士 オススメコーナー ★  
当院の食事にも減塩の調味料を活用しています

### このポップが目印★



塩分約25%カットの醤油や塩分2g以下のレトルト食品など減塩に特化した商品があります



## 管理栄養士からのメッセージ



減塩は大切です★しかし、高血圧や心疾患などの予防のために減塩をしなくては!と意気込んで、塩分を控えるあまり食事が味気なくなり、食欲がなくなってしまうこともあります。いくら健康のためといっても、美味しくないと毎日食べることは苦痛ですし、それによって減塩を諦めてしまう方もいらっしゃいます。

食事は毎日のことなので、無理なく続けられるように減塩のコツを覚えておきましょう! まずは1食だけでも、ひとつの項目だけでも、意識してみることから始めてみてください。

ごあいさつ 京都済生会病院 栄養科

あけましておめでとうございます。本年も不定期にはなりますが、栄養科から様々な情報を発信していきます。

