

健康レシピ

高血圧



日本高血圧学会は、2019年4月、高血圧の治療で血圧を下げる際の目標値を収縮期血圧130mmHg、拡張期血圧80mmHg未満とする新しい治療方針を発表しました。

高血圧は脳卒中や心筋梗塞などにつながる大きな要因です。目標値を現行指針より10mmHg引き下げて治療を強化し、高齢化が進む中、健康寿命を延ばすことが狙いです。

高血圧と診断する基準値は140/90mmHg以上で変更はありませんが、これで治療目標は欧米並みに厳格化されました。既に心筋梗塞や糖尿病がある場合も同じです。ただし75歳以上は血圧を下げる薬の影響などでふらついて転倒する恐れが高いことから140/90mmHg未満としています。

国内には約430万人の高血圧の有病者がいると推計されています。

しかし、有病者の約57%しか治療を受けておらず、治療を受けている方の中で血圧が140/90mmHg未満にコントロールされている方は50パーセント程度しかないことが現状です。

新指針が治療目標とする血圧(診察時血圧)	
75歳未満の成人	130/80mmHg 未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg 未満

日本高血圧学会「高血圧ガイドライン2019」

高血圧の方の生活ポイント

- 減塩(高血圧の方は1日食塩6g未満)
- 野菜・果物の積極的摂取
- コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えて魚を積極的に摂取する
- BMI25未満
- 有酸素運動を中心に定期的に運動を行う
- 節酒
- 禁煙(受動喫煙の防止も含む)

減塩のコツ

【汁物は1日1回】
汁物は毎食摂ると塩分の摂り過ぎになってしまうので、味噌汁は具沢山にしてダシを効かせて味噌の量を減らす工夫を。

【調味料を減らす工夫を】
うまみ・香り・酸味・辛味を利用し、おいしく無理なく調味料を減らしましょう。

うまみ…かつお、昆布、しいたけなどからダシをとる
香り…青じそ、しょうが、にんにく、みょうが、ねぎなど

酸味…酢、レモンやゆずなどの柑橘類
辛味…唐辛子、山椒、黒こしょう

※ゆずこしょう、粒マスタード、塩麹などは塩を含んでいるので、使用するときは食塩量をチェックしましょう。

【調味料は分量にしない】
調味料は分量ではなく、計量スプーンや計りを使って計量して調理します。

	調味料に含まれる塩分			
	重量 (g)		食塩含量 (g)	
	小さじ 1	大きじ 1	小さじ 1	大きじ 1
食塩	5	15	5	15
甘味噌	6	18	0.4	1.1
辛味噌	6	18	0.8	2.3
醤油	6	18	1	3
減塩醤油	6	18	0.5	1.5
ウスターソース	6	16	0.5	1.4
中濃ソース	6	16	0.3	0.9
ケチャップ	6	18	0.2	0.6
マヨネーズ	6	14	0.1	0.3

【栄養成分をチェックする】
塩分は、食塩相当量かナトリウムの表示で確認することができます。加工品をよく使ったり、コンビニ利用が多い方は特に成分表示を見て塩分を摂り過ぎていないかチェックしましょう。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

