

高血圧症といわれたら…



ポイント1. 塩分は1日6g未満に

・食卓で使う塩やしょうゆ、ソースの量を減らすだけでなく、加工食品や外食の回数を減らしたり、家での料理に一工夫することがポイントです。

<p>①だしを効かせる だしの風味を味わいましょう</p>	<p>②麺類のスープを残す スープには2~3gの塩分があります</p>	<p>③漬物は少量 浅漬けがおすすめ</p>	<p>④減塩の調味料を使う</p>
<p>⑤しょうゆはかけるよりつける</p>	<p>⑥スパイスで味にメリハリを 辛味や酸味で、薄味を感じなくなります</p>	<p>⑦カリウム食品を多く食べる カリウムは塩分を排出します。野菜や果物に多く含まれます</p>	<p>⑧みそ汁は具たくさん 同じ塩分濃度でも減塩になります</p>
<p>⑨加工食品を抑える 知らない間に塩分を摂ってしまいます</p>	<p>⑩薄味に慣れる 特に小さい頃から薄味に慣れておきましょう</p>	<p>⑪食膳に調味料を置かない 塩分の追加をしないようにしましょう</p>	<p>⑫料理は温かいうちに 冷めると薄味に感じます</p>

ポイント2. カリウムをじゅうぶんとりましょう

・カリウムは、食塩の成分であるナトリウムを体外に排泄させるので、しっかりとりた栄養素です。カリウムが豊富でナトリウムが少ない野菜類を毎食、果物は1日1回食べるようにしましょう。



ポイント3. 動物性食品と植物性食品のバランスをとりましょう。

・動脈硬化の進行を防ぐためには、たんぱく質を過不足なくとること動物性食品に多く含まれる飽和脂肪酸の取り過ぎを防ぐことなどが大切です。また、動物性食品も植物性食品もいろいろ取り混ぜることで各食品に含まれるビタミン類、ミネラル類のバランスがよくなります。



ポイント4. 適正エネルギーで肥満解消を

・肥満がある場合は、減量するだけで血圧が下がることも多いのです。現在肥満が無い場合でも、エネルギーを摂り過ぎないようにしましょう。



ポイント5. アルコールは賢く

・アルコールは、適量の範囲を守り、毎日飲まないようにしましょう。



この範囲で!

- ・ビール 500ml
- ・日本酒 1合
- ・酎ハイ 500ml
- ・ワイン 180ml