

(2) 高血圧

高血圧予防は、食生活や運動、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善が大切である。

① 対応：●バランスのよい食事

- 塩分の制限
- 十分なカリウムの摂取
- 肥満の改善(適正体重の維持)
- ストレスの解消

② 予防のための食生活ポイント

- 食事の適量を知って、体重のコントロールをする。
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる。
- 薄味の習慣にし、塩分は成人1人1日あたり8g位に工夫する。
- 塩分の多い食品、コレステロールの多い食品は控えめにする。
食品中の塩分量（P67参照）食品中のコレステロールの含有量（P67参照）
- 食物繊維やマグネシウム、カリウムが不足しないようにする。
（野菜、海藻、きのこ、芋、果物、豆類等）
食品中の食物繊維、カリウムの含有量（P68参照）
- 良質のたんぱく質をバランスよく食べる。
（赤身の肉、魚介、大豆製品、卵、牛乳・乳製品等）
- 飲酒は控えめにする。
アルコール量について（P68参照）

③ 食べ方のポイント

- エネルギーのとりすぎを防ぐ工夫
 - ・食事は3食きちんと食べる。
 - *人は約7,000kcalで体重1kgに相当する。
 - *腹囲1cm減らすことにより体重1kg減といわれている。
 - ・油脂の使用量を減らす。
 - テフロン加工のフライパンを利用する。
 - 肉は、脂肪の少ない部位を選ぶ。
 - ・噛みごたえのある献立を取り入れる。
 - 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく等、噛みごたえのある食材で満腹感を得る。
 - ・食後に、果物を1口程度添えると満足感が得られる。
 - ・味付けの薄いものから食べるようにする。
- 薄味の工夫
 - ・昆布やかつお節等の旨みを利用する。

- ・香味野菜や香辛料等を利用する。
- ・適度な酸味を利用する。(柑橘類、酢等)
- ・香りを利用する。(ごまやピーナツ等)
- ・新鮮な素材と料理の温度を大切にする。(適温)
- ・下味の塩分は控える。鮮度のよいものを使用し、酒やワインを適度に使うと臭みを抜く効果がある。
- ・とろみやあんをとり入れる。(表面に味をつけ満足を得る)
- ・割りじょうゆを利用する。

* 割りじょうゆの割合例

だし割りじょうゆ	しょうゆ1：だし1
酢じょうゆ	しょうゆ1：酢1：だし汁0.5

- ・塩分の濃いものを常備しない。(塩辛、佃煮、漬物等)
- ・麺類の汁を残す。
- ・汁は具沢山にする

●食物繊維やマグネシウム、カリウムを十分に食べる工夫

- ・穀類に精製度の低いものをプラスする。

主食を麦入りにしたり(1割くらい)7分ごはんにしたりする。

パンなら全粒粉やライ麦、胚芽入りパンにする。

五穀米等が市販されているので、それらを利用するのも良い。

* 食物繊維の目標量は1日18~20gである。

* カリウムについては、高血圧の予防を目的とした摂取基準は、3,500mg/日である。



食物繊維を十分に・・・

●動物性脂肪を控えてもおいしくする工夫

- ・野菜ソースでこくと旨みを出す。

おろし玉ねぎ、おろし大根、刻みオクラ、トマト等を利用する。

- ・バターやクリーム類を仕上げに少量使う。

低脂肪のものを最後に少量使うとマイルドに仕上がる。

減塩対策

できるところから始めよう **C**についたら**B**に
Bについたら**A**に

質 問	C	B	A
漬物を食べる回数は	1日3食	1日2食	1日0~1食
漬物を1回に食べる量は	多い	3~4切れ	1~2切れ程度
漬物を食べるのは	どちらかと言うと食事の最初		食事の最後
干物を	よく食べる	時々	たまに
燻製、練り物などの加工食品を	よく利用する	時々	たまに
汁物を飲むのは	1日3食	1日2食	1日1食程度
鰯・秋刀魚などの焼き魚は	しょうゆをかけて食べる	時々しょうゆ使用	酢や柑橘類を利用
煮物や汁物のだしは	インスタントが多い	時々インスタント使用	昆布やかつお節利用
染み込ませた味付けが	多い	少し多い	少ない
食事はうすい味のものから	食べていない	時々	食べるようにしている

焼魚、しょうゆかけずにお酢かけて

おさしみは、しょうゆにお酢が仲間入り

漬物は、食事の最後に、ちょっとだけ

(参考資料 水戸市保健センター)

高血圧対策

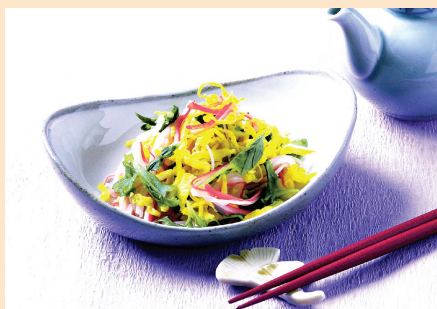
質 問	C	B	A
太って	いる	すこし	いない
味つきのごはんを	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
漬物を	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
漬物を1回に食べる量は	多い	4~5切れ	1~2切れ程度
干物を	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
インスタント食品や加工食品を	よく利用する	たまに利用	あまり食べない
汁物を飲むのは	1日3食	1日2食	1日1食程度
味付け	濃い	普通	薄い
野菜のとり方、1日の頻度	0~1食	2食	毎食
----- 1回あたりの量は	少し	少なめ	普通以上
海藻のとり方について	あまり食べない	たまに食べる	毎日または1日おき
果物 頻度	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる
果物 1日の総量	多い	少ない	中りんどなら1個程度
肉 頻度	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる
肉 量	・多い ・食べない	少しは食べる	普通
肉の脂身を	よく食べる	たまに食べる	除いている
魚 頻度	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる
魚 量	少ない	多い	1日1切れ程度
豆腐や納豆	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる
牛乳を毎日	飲まない	・少し ・多い	200cc1本程度飲む
水分を摂るよう心がけて	いない	少しは	いる
睡眠	不足	少し不足	十分
酒を(頻度)	よく飲む	たまに飲む	(ほとんど)飲まない
酒の量は	1合以上	1合以内	1~2口程度
総コレステロール値が	とても高い	基準値より高い	基準値以内
中性脂肪	とても高い	基準値より高い	基準値以内
ストレスを感じる事が	とても多い	多い	・少し ・ない
趣味を生かして	いない	すこし	いる
高血圧の体質や遺伝	ある	あるが気にする程度	・ない ・あるので注意中
からだを動かすことが	少ない	少ないほう	よく動かしている
たばこは	ヘビー	吸っている	吸わない

(参考資料 水戸市保健センター)

④ 献立例

三つ葉の和え物

副菜



材料 2人分

みつば	40g
卵	1/2個
砂糖	小さじ1/2
カニかまぼこ	2本
ぽん酢	大さじ1/2

作り方

- ①みつばは茹でて、3cmの長さに切る。
- ②卵に砂糖を加えて薄焼き卵を焼き、細切りにする。
- ③カニかまぼこは裂いて、①と②を加えて、ぽん酢であえる。

1人分

エネルギー	40kcal
たんぱく質	3.6g
塩分	0.4g

なめこと茄子の麻婆

副菜



材料 2人分

足付なめこ	1/2パック	
茄子	中1個	
豚挽き肉	35g	
揚げ油	適宜	
サラダ油	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/4	
ごま油	小さじ1/2	
小ねぎ	適宜	
A	にんにく	1片
	生姜	10g
	長ねぎ	3cm
B	水1/4C、砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2

作り方

- ①Aをみじん切りにし、Bを合わせておく。
- ②茄子は乱切りし、水にさらしてアクをとり、水気を取って、170~180℃の油で1分位素揚げする。
- ③鍋ににんにく、生姜、豆板醤、油を入れてから中火で炒める。香りが立ったら豚挽き肉を入れて、ポロポロになるまで炒める。
- ④Bとなめこを入れ、とろみがつくまで煮る。②を入れて混ぜる。長ねぎ、ごま油を入れてひと混ぜし、器に盛って小ねぎをのせる。

1人分

エネルギー	97kcal
たんぱく質	5.0g
塩分	0.8g



作り方

- ①みず菜は2～3cmの長さに切ってゆでる。青しそは細切りにし、れんこんは薄切りにして酢水で茹でる。
- ②油揚げはフライパンで両面焼き色が付く程度焼き、細切りにする。
- ③①と②を混ぜて器に盛り、Aを合わせてかける。

材料 2人分

みず菜	1/2束
れんこん	30g
青しそ	2枚
油揚げ	1/4枚
A	白すりごま 大さじ1・1/2
	砂糖 小さじ1
	油 大さじ1・1/2
	レモン汁 大さじ1/4
	酢 大さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1
	塩、こしょう 少々

1人分

エネルギー	166kcal
たんぱく質	3.5g
塩分	0.7g



作り方

- ①れんこんはすりおろす。
- ②水300mlを火にかけて、コンソメを溶かし、鶏肉と①を加えて煮る。
- ③塩こしょうで味を整える。
- ④器に盛って生クリームをおとし、お好みでパセリを飾る。

材料 2人分

れんこん	75g
鶏肉(こま切れ)	50g
コンソメ	1/2個
塩、こしょう	適宜
生クリーム	適宜

1人分

エネルギー	85kcal
たんぱく質	5.9g
塩分	1.1g