

栄養だより

テーマ 「高血圧」

2023年
8月号

前回の栄養だより「脳梗塞」で、高血圧の予防として塩分制限のお話をしましたが、高血圧は塩分が原因のものばかりなのでしょうか？

高血圧と塩分の関係

高血圧の種類は2種類あり、腎疾患や薬剤の副作用など原因がはっきり分かっている「**二次性高血圧**」と遺伝的、環境的な因子が関与している「**本態性高血圧**」があります。

■本態性高血圧は2タイプあります

①食塩感受性高血圧

食塩が血圧に影響しやすい高血圧を食塩感受性高血圧と呼ばれています。これは、摂取した塩分の影響を受けやすい為、日常で食生活を見直し減塩を行うと血圧が低下します。

②食塩非感受性高血圧

上記とは違って、食生活を見直し減塩をしても血圧が下がらない場合もあります。これは食塩の影響を受けにくく、食塩非感受性高血圧と呼ばれています。主に血管の収縮により血圧が高くなるのが原因だといわれています。

日本人は元々食塩感受性が高いと言われており、食塩感受性因子というもの近年は研究でも明らかになっています。

食塩感受性因子	感受性 大>小
年齢	高齢者>若年者
肥満度	肥満者>非肥満者
高血圧家族歴	あり>なし
腎疾患・糖尿病合併	あり>なし

Tomron「ニュートリー(株)」HPより

本態性高血圧の主な要因



こんにちは！管理栄養士の藤井です。夏野菜が美味しい季節ですね。暑くてパテてしまいそうなきには、夏野菜で料理したお食事でパワーをつけましょう♪

食塩非感受性高血圧だとしても塩分を過剰に摂取し続けると腎臓に負担がかかってしまいます。減塩は基本として食生活を見直してみましよう。また減塩以外でも予防ができます。

塩分以外の予防って？

カリウムが豊富な野菜や果物を食べる

カリウムは腎臓で余分なナトリウムの排出を促進する働きがあります。カリウムは水に溶けやすく、茹でるなどして使用すると流れ出てしまいます。生で使用するか、煮汁やスープでそのまま食べられる食事が良いですね。

果物もカリウムが豊富ですが、果糖も多く含むので食べ過ぎには注意しましょう。

※腎疾患を伴う方のカリウムの過剰摂取や、肥満者、糖尿病を伴う方の果物の摂取はご相談ください。

カリウムが豊富な食材



コレステロールが多いものは控える

コレステロールが血中に増えると、血液はドロドロになり高血圧を引き起こします。

コレステロールを上げる食材



下げる食材



ストレスと血圧

ストレスが多いと興奮して交感神経が刺激され、心拍数が増えたり血管が収縮するので血圧は上昇します。自宅より病院で測定すると医師に見られることで緊張しストレスがかかることで血圧がいつもより高くなる(白衣高血圧という)のが一例です。ストレスは溜め込まず誰かと話しをしたり息抜きをしてください。また入浴は血管が広がり血行が良くなるので、血圧低下が期待できます。ぬるめのお湯で入浴してみましよう

「日本高血圧学会」より

<今月のおすすめレシピ>

厚揚げと茄子の甘酢炒め



調理時間 30分
の目安



さっぱりと酢を使いご飯にも合います。大葉やねぎをかけて食べても美味しいです。

1人あたり
317カロリー
塩分1.3g

【材料(2人分)】

厚揚げ…3枚 砂糖…大さじ1 生姜チューブ…1cm程度
茄子…1本 醤油…大さじ1 水…大さじ3
酢…小さじ2 片栗粉…小さじ1 ごま油…大さじ1

【作り方】

- ① 具材を適度な大きさへ切ります。
- ② ごま油以外の調味料は混ぜておきます。
- ③ フライパンに厚揚げを並べ、焼き目がつく程度まで焼きます。
- ④ 焼いたら一度取り出し、フライパンにごま油をひいて茄子を焼きます。
- ⑤ 焼いたら、出していた厚揚げを入れ、調味料を入れ炒めれば完成。

写真付きの作り方をクックパッドをcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ