

あの手この手で「高血圧」を改善

～とった塩分の排出も大事です！～ 管理栄養士 佐藤泉

高血圧を放置すると、血管が老化する動脈硬化などの合併症が進行し、脳卒中、心筋梗塞、腎不全などのリスクが高くなり危険です。不快症状や痛みなどの自覚症状がなくても、手遅れにならないよう今、毎日の食事からセルフケアをはじめましょう。

★バランスの良い食のスタイルは**主食、主菜、副菜2品**にするのが基本です。

予防

1日塩分摂取量目標値 8g 未満の献立例

朝 塩分 2.6g	昼 塩分 2.4g	夜 塩分 3.0g
ご飯	ご飯	ご飯
わかめと豆腐のみそ汁	大根と油揚げのみそ汁	豚汁
焼き魚	豚肉の生姜焼き	鮭のマヨ・チーズホイル焼き
切干大根炒め	ポテトサラダ	ひじき炒り煮
納豆の海苔ワサビ和え	海藻ともやしのナムル	タコと玉ねぎのマリネ
りんご	キウイ	みかん

さらに塩分を減らしたければ

改善

1日塩分摂取量目標値 6g の献立例

朝 塩分 2.0g
わかめ豆腐みそ汁→とろろ昆布の吸い物
納豆の海苔ワサビ和え→ヨーグルト

昼 塩分 1.6g
大根油揚げのみそ汁→かき玉スープ
海藻ともやしのナムル
→もやしほうれん草の海苔和え

夜 塩分 2.8g
豚汁→南瓜玉ねぎ豆乳スープ
タコのマリネ
→小松菜としめじのおろし和え



手軽に塩分を減らしたければ、味噌汁をやめてお茶にすると、塩分を1g減らすことができます。めん類の汁にはかなりの塩分が含まれますので、飲まないようにしましょう。食べる量が多いと塩分も増えるので、腹八分目にしましょう。

尿検査で1日何gの塩分をとっているか調べることができますので、一度検査して参考にしてみてください。

院長 永井俊一