

ナチュラリープラス 健康まなび通信

～ 検査値からわかる食習慣～



普段の食事の内容が影響する検査値があります。
今回は、**高血圧**についてご案内いたします。ぜひ参考にしてください。

【血圧とは】

私たちの心臓は、脳や筋肉が活動するのに十分な酸素や栄養素を送るために圧力をかけて血液を送り出しています。「血液」を蛇口から出る水、「血管」をホースとしてイメージした場合、水がホースの壁を押す圧力が「血圧」を示します。血圧が高くない人は、ホースに対して、適切な量の水が流れています。

【高血圧とは】

血液の量と、血管の抵抗の大きさによって、血管の壁を押す圧力が増すと、高血圧になります。

◆ホース（血管）が細くなると…



ホースを手でつかむなどして細くすると、水の量は変わらなくても、水は勢いよく飛び出し、ホースにかかる圧力は強まります。

→ **血管の抵抗が大きい状態** → **高血圧になる** ※原因：高血糖、喫煙など

◆水（血液）が増えると…

蛇口から流れる水の量が増えると、水の勢いが増し、ホースに大きな圧力がかかります。

→ **血液の量が増える** → **高血圧になる** ※原因：飲酒、塩分の多い食事など

【高血圧の診断基準】

診察室で測った血圧	140/90mmHg以上
家庭で測った血圧	135/85mmHg以上

※参考：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」
※糖尿病や腎臓病、その他疾患のある方はこの限りではありません。

【高血圧はなぜこわいの？】

血圧が高い状態は、水道ホースに例えると、水が勢い良くホースの中を流れている状態です。血管の壁は強く押されているので徐々に血管の壁が傷ついてきます。そうするとその傷ついた血管にコレステロールなどの色々な物質がくっついてきて血液の通り道が狭くなっていきます。これがいわゆる「動脈硬化」です。どんどん血液の通り道が狭くなると最後には詰まってしまう。脳の血管が詰まったら脳梗塞、心臓の血管が詰まったら心筋梗塞や狭心症となります。つまり血圧が高い状態が数ヶ月、数年と続くうちに動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞になってしまうため、血圧を下げることでこれらの病気にならないように予防するのが大切です。



食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改めることによって、高血圧の予防や治療に結びつけることができます。無理せずできることから気長に取り組んでみましょう。

高血圧予防5か条は裏面へ→

高血圧予防5か条



できることから始めてみましょう！

減塩

1. 減塩

健康な日本人の成人男女が目標とすべき1日の食塩摂取量は各々7.5g未満と6.5g未満とされていますが、最近の調査結果によると平均2g程度上回っている状況です。高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6g未満とすることが推奨されています。

減塩すると食事が美味しくなくなると思われるかもしれませんが、酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れると美味しく減塩食を食べられます。また、めん類のスープやだしを全部飲んだり、味付けを確認しないままに卓上調味料を料理にかけたりすることを控えるだけでもかなりの効果が期待できます。食塩摂取量を1g/日減らすと、収縮期血圧が1mmHg強の降圧が期待できるといわれています。1日1食でも塩分を減らす食べ方をマスターしましょう。

2. 野菜や海藻、果物を積極的に食べる



野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれています。積極的に食べるよう心がけましょう。まず野菜料理は毎食1皿以上食べるようにしましょう。生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が小さくなり、容易にたくさん食べられるようになります。1日当たり小鉢で5-6杯を目標に食べましょう。また果物は1日当たりバナナ1本とオレンジ1個程度を目安に食べましょう。なお、医療機関に受診している方は必ず担当の医師の指示にしたがってください。

カリウムを多く含むもの…切り干し大根、ドライトマト、アボカド、ほうれん草、枝豆、人参、バナナ、干し柿、キウイ、ドライフルーツ、きざみ昆布、わかめ、あおさ
※健康まなび通信「～1日の野菜足りていますか～」をご参照ください。

3. 魚を食べる回数を増やす



飽和脂肪酸の多い動物性脂肪・脂身の多い肉類・加工肉、コレステロールの多い魚卵・レバーの摂取は控え、魚の油を積極的に摂取するように心がけましょう。特に、魚の青魚(イワシ、サバ、サンマなど)に多く含まれるn-3系脂肪酸(オメガ3)のDHA(ドコサヘキサエン酸)には血管の弾力性を高め、EPA(エイコサペンタエン酸)には血流を良くする効果があり、血圧を下げる作用がありますので積極的にとりましょう。

4. 腹八分を意識し、体重をコントロールする



肥満により血圧は高くなります。原因となる過食を防ぐため、腹八分を心がけて食べるようにしましょう。また、少なくとも週1回以上は体重を確認するようにしましょう。
※健康まなび通信「～摂取エネルギーと消費エネルギー～」をご参照ください。

5. ほどほどの飲酒量とする

過度の飲酒は、高血圧の原因となることがわかっています。飲酒習慣のある方の許容飲酒量は1日当たり日本酒1合程度と考えられ、週1日以上は休肝日は設けるようにしましょう。



製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  0120-936-329

平日10時～17時(土・日・祝日休み)

