

塩分は血液の循環量を増加させるので、心臓の負担を増加させます。また、血圧が高くなると、心臓は高い血圧に対抗して働くため負担がかかり、次第に機能が低下します。また、血管にも高い圧力がかかるため血管壁が厚くなり、動脈硬化を起こす原因にもなります。心疾患の食事療法は、心臓の負担を軽くするために塩分を控えることが大きなポイントです。

POINT
塩分は1日6~8gに!

日本人の1日の平均塩分摂取量は、13gくらい。高血圧の人は、この半分にするようになります。塩分は、すべて「塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分。残りが、みそ・しょうゆ・ソースといった調味料からとっています。

●加工食品を控えめに

調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。



●新鮮な材料で料理を!

料理には、はじめから食塩が含まれる加工食品ではなく、新鮮な材料を使いたいもの。素材が新鮮なら、薄味でもおいしく食べられます。また、レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと、減塩に効果的。



●酸味や香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にするなど、酸味や香辛料(わさび・唐辛子など)、香味野菜(しょうが・ねぎ・しそなど)を上手に使うと、おいしく減塩できます。カレーや辛子も血圧に影響がないので、味付けに利用します。



●汁物は、1日1杯以下

みそ汁・すまし汁・洋風のスープ類などは、おわん1杯で約2gの塩分が含まれます。なるべく汁物は控え、飲む時も貝だくさんにししたり、量を七分目にするなど工夫します。



●めん類も1日1杯以下、つゆを残します

うどんやそばなど和風のめん類でも、1人前の塩分は4~5g。ラーメンはもっと多く、1人前で7~8g! つゆを飲まずに食べても、半分は口に入るのでご注意ください。めん類を食べる日は、ほかの食事で汁物を控えます。



●洋風の食事を取り入れて

洋風の食事は、和風の献立より低塩分。塩分の気になる人は、脂肪をとりすぎない程度に取り入れます。



POINT
栄養バランスのとれた食事を

●野菜や果物は毎日

野菜や果物には、血圧を下げる作用があるといわれるカリウムが豊富。野菜は毎日、果物は毎日1個とるようにします。



●牛乳は1日1杯

カルシウムやマグネシウムにも血圧を下げる作用が、両方を含む牛乳を、1日にコップ1杯~1杯半とりたいもの。



●肉より魚がおすすめ

飽和脂肪酸やコレステロールは動脈硬化を進めるため、肉より魚がおすすめです。油を使った料理は1日2品までとし、脂肪のとりすぎに注意します。



POINT
食べすぎに注意!

太っている人は、やせるだけで血圧が下がる場合があります。太っていると心臓に負担をかけ、心筋梗塞が起こりやすくなったり、高脂血症になって動脈硬化が進みやすくなります。食事量を適量まで減らして、ぜひ減量を! 甘いもの(菓子・果物・ジュースなど)やアルコールの飲みすぎに注意します。



POINT
禁酒・節酒が必要

アルコールをよく飲む人が、アルコールを控えると血圧が下がります。さまざまな調査で証明されています。どうしても飲みたい人は、毎日飲まず、1回の量を減らしてください。



POINT
ぜひ、禁煙を!

たばこのニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め、血圧を上げます。高血圧といわれたら、ぜひ禁煙を!

