

## \* 高血圧症における 食事療法のポイント \*

高血圧の食事療法は、エネルギーや食塩の過剰摂取に注意し、栄養のバランスのとれた食事をするのが大切です。

### 1 適正体重を維持しましょう

糖分（お菓子や嗜好飲料）や油脂（揚げ物、調理油）の摂り過ぎによるエネルギーの過剰摂取に注意しましょう。早食いはエネルギーの摂り過ぎにつながります。

よく噛んで食べるよう心がけましょう。

### 2 栄養のバランスを考えて3食規則正しく食べましょう

毎食「主食（御飯、パン等）・主菜（魚、肉、卵、大豆製品等）・副菜（野菜、海藻、きのこ等）」を揃えましょう。

### 3 食塩を減らしましょう

献立・調理法・食品の選び方を工夫し、減塩を心がけましょう。加工食品に含まれる食塩も合わせて1日6g未満とします。

#### \* 食品の選び方

加工品や塩蔵品を控えましょう。

#### \* 調理の工夫

煮物や汁物などは、天然のだしをきかせましょう。

香りや風味を生かしましょう。

#### \* 食事のとり方

主食は、できるだけ白い御飯にしましょう。

汁物(1.5g~/杯)、麺類のつゆ(5g以上/杯)は残すようにしましょう。

漬物、佃煮類は少量でも食塩量が多いのでなるべく控えましょう。

食卓で使う調味料は、できるだけ控えましょう。

### 4 動物性脂肪を控えましょう

動物性脂肪（バター・肉の脂身など）は、血液中のコレステロールを増やし、逆に植物性脂肪や魚油（イワシ、さんま）などには減らす働きがあります。動脈硬化を予防するためにも、肉だけに偏らず魚や豆腐も摂り入れましょう。

### 5 アルコールは医師に相談を

飲酒習慣は血圧上昇の原因となります。

飲酒については医師に相談しましょう。

