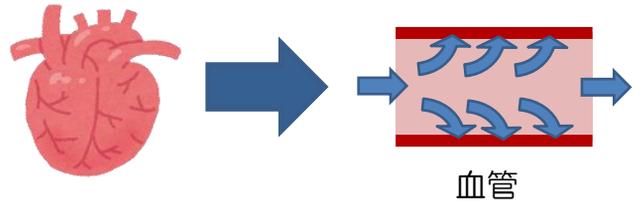


高血圧の食事

高血圧とは？



心臓から送り出される血液の量が増えたり、血管が狭くなることで血管壁にかかる圧力が大きくなった状態です。



血管

高血圧が続くと？



脳や腎臓の血管に負担がかかり**脳卒中**や**腎疾患**を引き起こしたり、血液を送り出す心臓に負担がかかり**心臓**や**血管疾患**を引き起こすなどの、重大な病気にかかるリスクが高くなります。



生活習慣に関連する原因は？



- 過食
- 食塩摂取過剰
- 飲酒
- 肥満
- 運動不足
- 喫煙



治療方法は？



食事療法



運動療法



薬物療法



Q:薬を飲むようになったら食事療法をやめてもいいの？

A:治療の基本は、食事療法です。薬物療法が始まって、引き続き食事療法は大切です。



食事のポイント

理想の体重は？

$$\text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} \times \text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ kg}$$

今の肥満度（BMI）はどのくらい？

$$\text{現在の体重 } \boxed{\quad} \text{ kg} \div \left[\text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} \times \text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} \right] = \boxed{\quad} \text{ kg/m}^2$$

25以上だと肥満です。

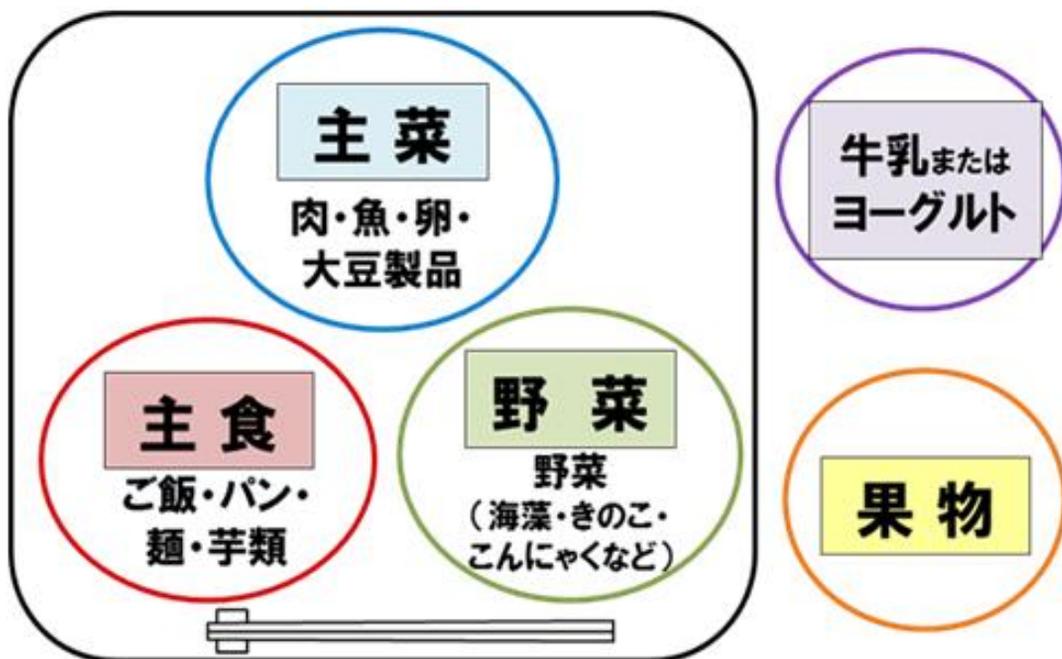
適正なエネルギー量は？

$$\text{標準体重 } \boxed{\quad} \text{ kg} \times 25 \sim 30 \text{ kcal} = \boxed{\quad} \text{ kcal}$$

軽労作(デスクワーク)25~30kcal
普通労作(立ち仕事)30~35kcal
重労作(力仕事)35kcal~

バランスの良い食事を心がける

●主食・主菜・野菜は1日3回、果物・乳製品は1日1回程度摂るようにしましょう。



★油は1gで9kcal

塩分を控える

塩分をとりすぎると、

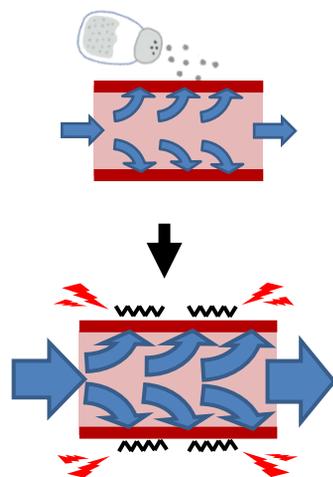
塩分を薄めようと血液中の水分が増す

循環する血液量が増える

血液量を調整するために血管を収縮させる



ということが起こります。



※1日の塩分量 **6g** (1食2g) 未満を目安にしましょう

①料理の味付けは薄味にしましょう

②塩分の多い食品を控えましょう

塩蔵品



調味料

①使いすぎない ②減塩調味料を使う



汁物 回数や量を減らす



麺類 週1回程度に、汁は残す



加工食品 量を控える



③外食は料理にかかわらず塩分が多く含まれているため控えましょう

④食品表示で塩分量を確認しましょう

アルコールの摂り過ぎに注意する

1日の飲酒量の目安です



日本酒1合
(180ml)



ウイスキー1杯
(60ml)



ワイン2杯
(180ml)



ビール中瓶1本
(500ml)



焼酎
(100ml)

☆血管収縮反応を高める作用があり、血圧上昇の原因となります。

☆おつまみには塩分の多い食品(漬物、塩辛、チーズなど)が多くあります。

☆飲酒による暴飲暴食で体重増加に繋がることもあります。