

高血圧の食事療法

1) 高血圧について

血圧は心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことで、この圧力が高くなっている状態を高血圧症と言います。

腎疾患、内分泌疾患など体の中に血圧上昇の原因となるはっきりした病気がある場合を「二次性高血圧」、遺伝的な因子や生活習慣などが要因と考えられる場合を「本態性高血圧症」と呼び高血圧症の約90%を占めます。

高血圧状態を長期間放置すると動脈硬化を招き、脳血管疾患・心臓疾患・腎疾患などを引き起こすため、適正な血圧になるよう管理することが必要です。

高血圧症基準

	収縮期血圧		拡張期血圧
診察室血圧	≥140	かつ/または	≥90
家庭血圧	≥135	かつ/または	≥85
自由行動下血圧			
24時間	≥130	かつ/または	≥80
昼間	≥135	かつ/または	≥85
夜間	≥120	かつ/または	≥70

※高血圧治療ガイドライン 2014

2) 血圧を上げる要因について

- ・肥満 ・過剰な塩分摂取
- ・野菜や果物（カリウムなどのミネラル）不足
- ・動脈硬化 ・過剰飲酒 ・精神的ストレス、自律神経の調節異常
- ・運動不足 ・喫煙

3) 食事療法のポイント

◆適正体重を維持しましょう。

肥満がある場合は適正体重を目標としますが、まずは4kgの減量でも降圧効果が期待できます。

[標準体重=身長(m)×身長(m)×22]



◆食塩を減らしましょう。

食塩の摂り過ぎは血圧上昇の大きなリスクとなるため加工品に含まれる食塩量も含め6g未満/日になるよう減らしましょう。

※加工品の食塩量がナトリウムで表示されている場合の計算式

ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩量(g)

ナトリウム 400mg÷塩 1g

◆主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく摂りましょう。特に野菜・海藻・こんにゃくは毎食、果物は一日1回程度摂るようにしましょう。



※腎障害がある場合は高カリウム血症をきたすリスクがあるため注意が必要です。

◆コレステロールや飽和脂肪酸含有量の多い食品を控えましょう。例) バター・肉の脂身・卵など

◆魚を積極的に摂取しましょう。

減塩のための工夫

○ 加工食品は控えめにしましょう。

	重量 (g)	目安量	塩分量 (g)		重量 (g)	目安量	塩分量 (g)
さつまあげ	60	1枚	1.5	ロースハム	40	2枚	1.0
焼ちくわ	30	半本	0.7	ウインナー	30	2本	0.6
はんぺん	60	小1枚	1.2	梅干	2.5	1個	2.5
かまぼこ	50	板付半分	1.3	たくあん	20	2切れ	0.9
たらこ	35	半腹	2.5	チーズ	20	スライス1枚	0.6
あじ干物	60	1枚	2.0	バター	13	大さじ1杯	0.2
甘塩鮭	100	1切れ	2.6	食パン	60	6枚切1枚	0.8
しらす干し	20	大さじ2杯	1.2	蒸し中華麺	150	1玉	0.6

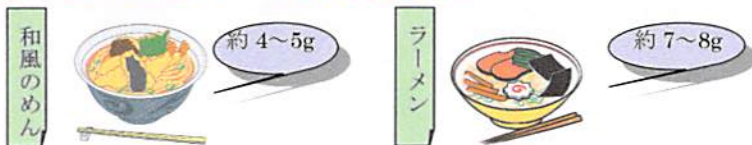
○ 調味料中の塩分量を知りましょう。

	重量 (g)	目安量	塩分量 (g)		重量 (g)	目安量	塩分量 (g)
醤油(濃口)	6	小さじ1杯	0.9	ケチャップ	15	大さじ1杯	0.2
醤油(薄口)	6	小さじ1杯	1.0	ウスターソース	18	大さじ1杯	1.5
減塩醤油	6	小さじ1杯	0.5	顆粒風味調味料	5	小さじ1杯	2.0
味噌	12	小さじ2杯	1.6	固形コンソメ	7	1個	3.0

○ 汁物は1日1杯以下にしましょう。



○ めん類は1日1杯以下、つゆは残しましょう。



つゆを飲まずに食べても、半分は口に入りますので、めん類を食べた日は他の食事で塩分を控えましょう。

○ 酸味や香辛料、風味などを利用しましょう。

料理の中に上手に使うとおいしく減塩できます。

- ・ お酢, かんきつ類(レモン, ゆず等)
- ・ わさび, 唐辛子, 辛子粉, カレー粉
- ・ しょうが, ねぎ, しそ, ハーブ類
- ・ ごま, のり, 削り節
- ・ こげ味, 香ばしさ, だし汁の風味



例えば…

冷奴



しょうゆ 5g(小さじ1杯)の代わりに
ポン酢しょうゆ
だしわりしょうゆ
和風ドレッシング など
を同量使うと約半分(0.5g)の減塩ができます

おひたし



しょうゆのみをかけるだけでなく
おろし生姜を加えて 生姜しょうゆ和え
すり胡麻を混ぜて 胡麻和え
削り節をかけて おかか和え
など、バリエーションをつけてみてはいかがでしょうか？

○ 新鮮な材料を使い、持ち味・うま味をいかしましょう。

○ 料理の組み合わせ方を工夫しましょう。

すべての料理をうす味にすると、味気なく食欲を失ってしまうことも…。

味付けは、一品に重点をおき、味にメリハリをつけましょう。

また、和食だけにかたよらず、いろいろな料理を取り入れるとよいでしょう。



動脈硬化症の食事療法

血液中のコレステロール、中性脂肪などの脂質は、通常では適正量存在し生命を営むための大切な働きをしています。しかし、適正量を越えるあるいは下回る状態が続く(脂質代謝異常)と、私たちの身体の中でさまざまな悪影響が起きてくるのです。

脂質異常は動脈硬化を促している状態にあります。動脈硬化が進むと狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの命に関わる重大な病気を引き起こす原因となるので注意が必要です。

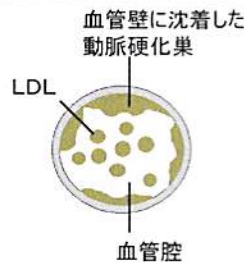
1). コレステロール、中性脂肪について

※診断基準値は空腹時採血

◆LDLコレステロール(悪玉) 【診断基準値】 $\geq 140\text{mg/dl}$

- ・全身にコレステロールを運ぶ役割をもちます。
- ・高値になると、酸化変性を受けたLDLコレステロールが血管壁に付着し動脈硬化を進めます。

動脈硬化を引き起こした血管断面の模式図



◆HDLコレステロール(善玉) 【診断基準値】 $< 40\text{mg/dl}$

- ・血管壁に付着したコレステロールを除去し動脈硬化を予防する役割をもちます。
- ・低値になると動脈硬化が進みます。

◆中性脂肪(トリグリセリド) 【診断基準値】 $\geq 150\text{mg/dl}$

- ・高値になると動脈硬化の危険因子となります。
- また、 1000mg/dl 以上になると急性膵炎を引き起こす恐れがあります。

参考: 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年度版

2). 脂肪酸の種類について

①飽和脂肪酸(S)が多く含まれる油脂

- ・獣鳥肉類の脂(肉の脂身・ラード・ヘット)、乳製品の油脂(バター・チーズ・牛乳)
- ヤシ油(ラクトアイス)、チョコレートなど

②一価不飽和脂肪酸(M)

- ・オリーブ油

③多価不飽和脂肪酸(P)

- ・n-6系 : サフラワー油、ごま油、綿実油、ひまわり油、とうもろこし油、米ぬか油
- ・n-3系 : 青魚、大豆油、なたね油、しその実油

★動脈硬化の予防のため★

①の飽和脂肪酸摂取量を減らし、代わりに②や③の不飽和脂肪酸の摂取量を増やすように心掛けましょう。

3). 食事療法のポイント

①身体に見合ったエネルギー量を摂取しましょう。

例) 身長: 160cm 活動量: 軽度～中等度

$1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 (\text{BMI}) \times 25 \sim 30\text{kcal} = 1400 \sim 1680\text{kcal} / \text{1日あたり}$

②栄養素のバランスに気をつけましょう。

- 脂肪 : 飽和脂肪酸の多い獣鳥性脂肪を少なくし、植物性・魚油性脂肪を多くしましょう。(摂取エネルギーの20～25%)
- たんぱく質 : 獣鳥肉類よりお魚や大豆製品のおかずを多くしましょう。(摂取エネルギーの15～20%)
- コレステロール : 1日 300mg 以下
- 食物繊維 : 1日 25g 以上
- アルコール : アルコール量として1日 25g 以下
- その他 : ・ビタミンやポリフェノールの多い緑黄色野菜や果物などを多く摂りましょう。(※但し果物は1日 $80 \sim 100\text{kcal}$ 以内が望ましい。)
- ・食塩のとり過ぎに注意して血圧を正常に保つことも大切です。

4). 食品中のコレステロール含有量について (※100g中)

*** 200～300mg ***



*** 100～200mg ***



*** 100mg↓ ***



コレステロールが多く含まれる食品の摂りすぎにも注意しましょう

ワーファリンと ビタミンK(V. K)について

1)ワーファリンとV. Kについて

ワーファリンは体内のV. Kの働きを抑えることで血液を固まりにくくするお薬です。

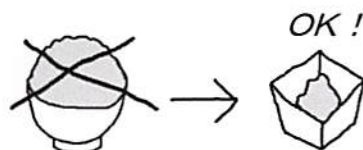
ワーファリンを服用している時にV. Kを多く含む食品を大量に摂取すると効き目が十分でなくなるため、注意する必要があります。

2)V. Kを含む食品について

食品の中にはV. Kを多く含んでいる食品がありますが、その食品を極端に避ける必要はなく、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

しかし納豆・クロレラはV. Kが大量に含まれているため、**摂取禁止**とします。

その他のV. Kを多く含む食品は極端な大量摂取(例えばどんぶり1杯など)さえしなければ特に問題ありません。



3)V. Kを含む食品と組み合わせについて

摂取禁止

食品名	目安量(g)	含有量(μg)
納豆	50	435
クロレラ	10	360



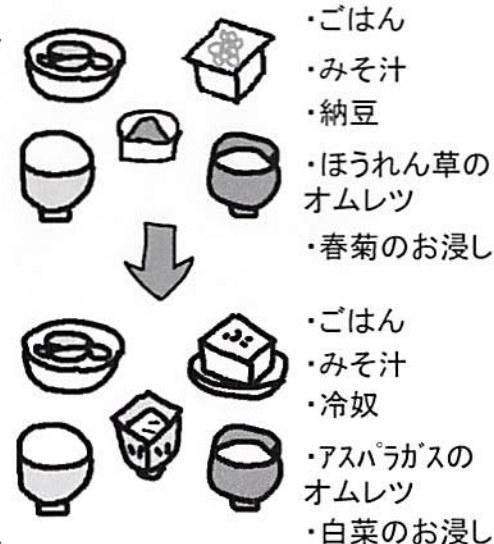
～ 緑黄色野菜について ～

ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜には多くのV. Kが含まれています。しかし、V. Kを避けるあまり野菜の摂取量が不足すると体調不良の原因になりかねません。V. Kを多く含む野菜とV. Kの少ない野菜を組み合わせたり、V. Kの少ない緑黄色野菜を上手に取り入れる工夫が大切となります。

大量摂取に注意する食品

食品名	目安量(g)	含有量(μg)
モロヘイヤ	70	448
あしたば	70	350
つるむらさき	70	245
ほうれん草	70	189
からし菜	70	182
春菊	70	175
こまつ菜	70	147
にら	70	126
ブロッコリー	70	112

～ 組み合わせについて ～



通常量なら問題なし

食品名	目安量(g)	含有量(μg)
ちんげん菜	70	56
キャベツ	70	55
あまのり	2	52
白菜	70	41
大豆もやし	70	40
きゅうり	100(中1本)	34
ひじき	10	32
乾燥ワカメ	2	32
パセリ	3	26
しそ(大葉)	3	21
かぼちゃ	70	18
アスパラガス	25(1本)	11

V. Kが少ない食品

食品名	目安量(g)	含有量(μg)
なす	70	7
レタス	20(1枚)	6
セロリ	50(1/2ヶ)	5
ピーマン	30(中1ヶ)	6
根深ねぎ	50(1/2ヶ)	4
トマト	50(1/4ヶ)	2
たけのこ	70	1
にんじん	30	1
とうもろこし	80	1
たまねぎ	70(1/4ヶ)	0
大根	100	0
ごぼう	70	0

高尿酸血症の食事療法

高尿酸血症とは、血液中の尿酸濃度が一定以上に上昇した状態を言います。高尿酸血症の状態だけでは痛みなどの自覚症状はなく、放置されることがよくあります。

しかし、高尿酸血症が長期間持続すると体内の尿酸蓄積量が上昇し、『痛風・腎障害・尿管結石』などの疾患を発症する原因となります。

1) 体内の尿酸について

高尿酸血症は、体内の尿酸の『合成と排泄のバランス』が崩れることにより発症します。



★基準値 男性：4.0-7.0mg/dl / 女性：3.0-6.0mg/dl
※血清尿酸値6mg/dl以下にコントロールすることが望ましい。

2) 高尿酸血症の危険因子について

1. 肥満 尿酸の排泄が悪くなり高尿酸血症になりやすくなります。
2. 高プリン体食 プリン体とは、体内で尿酸に変化するもので、過剰なプリン体摂取は高尿酸血症の原因となります。
3. アルコール
 - ①血清尿酸値を上昇させる。
 - ②アルコールから産生される血中有機酸濃度上昇により腎からの尿酸の排泄が低下する。
 - ③アルコール飲料にプリン体が含まれているものもあり高尿酸血症の原因となります。

3) 食事療法のポイント

1. エネルギー → 肥満の是正または予防のために、身体に見合うエネルギー量を摂取しましょう。

例) 身長：160cm、 活動量：軽度～中等度

$1.6m \times 1.6m \times 22 \text{ (BMI)} \times 25 \sim 30kcal$
= 1400～1680kcal

2. 高プリン体食品の制限 → 1日400mgを超えない
動物性たんぱく質に偏らない

3. アルコールの制限

4. 十分な飲水 → 1日2リットル以上
(尿量2000ml以上)

5. 野菜・海藻類の摂取 → 尿をアルカリ化する食品

4) 食品中のプリン体含有量について(※100g中)

