

# ～血圧を上げない! 食生活&食べ方編～

愛媛県は心不全の死亡率が**全国で1位**になっています。

心不全の**主な危険要因の一つが『高血圧』**です  
高血圧に自覚症状はほとんどありません。

そのため、高血圧が危険な状態だとは、なかなか認識しづらいようです。



## 血圧を上げやすい食事パターン❀

<p><b>朝</b></p> <p>魚肉や肉の塩蔵品、加工品、漬物が好き</p> <p>⇒かなり塩分を摂り過ぎていて恐れあり!</p>	<p>朝食に濃い味噌汁が欠かせない</p> <p>⇒塩分を感じにくい味覚になっているかも!?</p>	<p>朝食は食べないことが多い</p> <p>⇒「まとめ食い」「ムラ食い」の原因に</p>
<p><b>昼</b></p> <p>昼食には外食や市販のお弁当が多い</p> <p>⇒濃い味付けでないと満足できない体質に</p>	<p>ラーメン、丼ぶり物などを「早食い」しがち</p> <p>⇒満足感が得られにくく、食べ過ぎの原因に</p>	<p>ラーメンのスープはほとんど飲む</p> <p>⇒ラーメン1杯には、5g以上の塩分が…!</p>
<p><b>夕</b></p> <p>晩酌とおつまみは毎晩欠かせない</p> <p>⇒エネルギー&amp;塩分の摂り過ぎが心配</p>	<p>夕食は夜遅く、満腹するまで食べる</p> <p>⇒夕食の食べすぎは即、体脂肪に</p>	<p>卓上調味料をいつも「かける」</p> <p>⇒「つける」よりも「かける」方が高塩分</p>



血圧安定のための食事の改善は、

**減塩と食事量の適正化**です。

1日目標量  
男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満

《食事面》

- ・酸味や旨味を生かす
- ・調味料の塩分を知り、計量器具で量る習慣を!



❀大さじ1当たりの塩分量❀

- 濃口しょうゆ 2.6g
- 薄口しょうゆ 2.9g
- 淡色辛みそ 2.2g
- ウスターソース 1.5g
- ケチャップ 1.5g
- ノンオイル和風ドレッシング 0.8g
- ごまドレッシング 0.5g



《生活面》

- ・朝、昼、夕の3回の食事のエネルギーがほぼ同じ
- ・毎日ほぼ同じ時間に食べる

**就寝や起床時間など、生活リズムを整えること!**

ストレス発散方法は、  
食事以外で!

カラオケや運動もいいですよ♪



**味覚は意外と鈍感!**  
**徐々に行えばうす味に慣れてきます!**

## ～余分な塩分を出してくれる栄養素レシピ～

### カリウム

塩分(ナトリウム)を細胞外へ排出する

ほうれん草、小松菜  
アボカド、干しひじき  
バナナ etc

### マグネシウム

塩分(ナトリウム)やカルシウムの量を調節し、血圧を調整する

納豆、しらす干し  
あさり、油揚げ etc

### カルシウム

不足すると、骨から溶け出して、血管を収縮させてしまう

まいわし、干しエビ、牛乳  
厚揚げ、チーズ、アーモンド etc

### 食物繊維

自然の降圧剤。余分な塩分の排出を促す効果あり

ごぼう、おから、ひじき  
かぼちゃ、昆布 etc

### \*ごぼうときのこの卵とじ

#### 作り方



- ① ごぼうは斜め薄切りにして、干切りにする。しめじは石づきを切りほぐしておき、えのき茸は5cmの長さに切っておく。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①のごぼうを炒める。しんなりしたら、牛肉、しめじ、えのき茸を加え、火が通ったらAを加えて2～3分煮立てて、なじませる。
- ③ 卵を溶いて②に流し入れ、好みの加減に火を通ったら、器に盛る。



カリウム 525 mg  
マグネシウム 44 mg  
カルシウム 38 mg  
食物繊維 4.0g

#### 材料 2人分

- ・ごぼう …… 80g
- ・しめじ …… 50g
- ・えのき茸 …… 50g
- ・ごま油 …… 大さじ 1/2
- ・牛こま肉 …… 80g
- A { ・だし汁 …… 200ml
- ・しょうゆ …… 小さじ 1/2
- ・砂糖 …… 小さじ 1/4
- ・卵 …… 2個

<1人分>

エネルギー 215kcal

たんぱく質 13.2g 食塩相当量 0.5g

### \*厚揚げのチーズ焼き

#### 作り方



- ① 厚揚げは半分に切る。(三角でも四角でもOK)
- ② フライパンを中火で熱して、①を転がしながら焼く。火を止めて、酒・しょうゆをからめる。
- ③ ピザ用チーズをのせて蓋をし、弱火でチーズが溶けるまで熱し、器に盛ってねぎを散らす。



カリウム 180 mg  
マグネシウム 60 mg  
カルシウム 363 mg  
食物繊維 1.1g

#### 材料 2人分

- ・厚揚げ …… 1枚
- ・酒 …… 小さじ 1
- ・しょうゆ …… 小さじ 2
- ・ピザ用チーズ …… 大さじ 2～3
- ・ねぎ …… 小さじ 2

<1人分>

エネルギー 209kcal たんぱく質 15.4g 食塩相当量 1.4g

### \*小松菜とにんじんの納豆和え

#### 作り方



- ① 小松菜は、5～6cm長さに切り、にんじんは細切りにする。
- ② 耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約3分加熱する。
- ③ ひき割り納豆は、パックの中でよく混ぜて粘りを出し、①に加えてよく和える。
- ④ 付属のたれ、ごま油を加えてよく和える。



カリウム 622 mg  
マグネシウム 46 mg  
カルシウム 117 mg  
食物繊維 4.0g

#### 材料 2人分

- ・ひき割り納豆 …… 2パック
- ・小松菜 …… 1/2束(100g)
- ・にんじん …… 1/3本
- ・付属のたれ …… 2袋
- ・ごま油 …… 大さじ 1/2

<1人分>

エネルギー 120kcal たんぱく質 7.9g 食塩相当量 0.7g