高血圧について

高血圧とは？
　血圧とは、血液が血管を流れるときに、血管の壁にかかる圧力のことです。病院などで測定した血圧値が、収縮期血圧で140mmHg以上または、拡張期血圧が90mmHg以上の状態を言います。
　血圧が高い場合でも、特徴的な症状が現れることはほとんどありません。しかし、高血圧が原因で、脳や心臓、腎臓などに負担がかかり、様々な病

食生活のポイント

★高血圧予防の重要なポイントは『減塩』です！★

　塩分を過剰に摂取すると血圧は上昇すると言われています。「日本人の食事摂取基準2015」では、18歳以上の男性は 8.0g未満／日、18歳以上の女性は 7.0g未満／日と決められていますが、この基準をクリアするのはなかなか難しいのが現状です。そこで、塩分の摂取量を減らすための、減塩のポイントを紹介します。

①：酢や香辛料を上手に利用する。
②：汁物は具だくさんにする。
③：調味料は「かける」のではなく「つける」
④：減塩の調味料を利用する。
⑤：めん類の汁は残す。
⑥：漬け物・肉や魚の加工品・インスタント食品などは、なる

★合わせて、野菜や果物でカリウムをとりましょう★

　野菜や果物に含まれるカリウムは、体の中の余分な食塩の排出を促す働きがあります。野菜を多く食べるためのポイントも紹介します。

①：毎食必ず１品は野菜料理を食べる。
②：つけあわせの野菜も食べる。
③：加熱をして野菜を食べやすい形に変える。

脳卒中、胃がんの死亡率が高い新潟県では、「にいがた減塩ルネサンス運動」も行っています。塩分を減らすこと、野菜を多く食べることなど、意識して取り組んでみませんか？

公益社団法人　新潟県栄養士会