

かしこく改善!

# “高血圧症” の方の食事

心配な食事…



- ・和風のおかず+炊き込みごはんでは高塩分に
- ・おかずにも汁物にも野菜が不足ぎみ

エネルギー  
634kcal

脂質  
7.7g

塩分  
10.1g

脂肪エネルギー比: 10.9% (適正比率は20~25%)

おすすめの食事例



エネルギー  
667kcal

脂質  
18.6g

塩分  
2.4g

脂肪エネルギー比: 25.1%

ごまとヨーグルトをプラスした減塩ドレッシングで



水菜のサラダ  
(ごまヨーグルトドレッシング)

魚と野菜を蒸し焼きにするとうまみが凝縮され、減塩でも美味に



生鮭と野菜の包み焼き

白飯に青じそとごまを混ぜ、焼きのりをトッピングすれば、おいしく減塩に



青じそとごまの香りごはん  
(普通盛り)

具たくさんにして汁は少なめに



さつまいの豆乳スープ

今すぐできる

タイプ別  
食べ方改善は  
こちらから



高血圧の方の食事の基本となるのは「減塩」です。食塩の摂取量は1日6.0g未満に。肥満を指摘されている方は、食べ過ぎに注意してBMI25未満の適正体重をめざしましょう。お酒も適量を守ることが大切です。

# タイプ別 高血圧改善の食事のポイント

## あなたのタイプは？

1

### 塩分摂取量が多い

- 食事は和食党
- みそ汁や漬物は欠かせない

2

### 肥満ぎみだ

- BMI\*が25以上
- 健診で減量が必要と言われた

3

### 飲酒量が多い

- お酒をよく飲む
- 味の濃いつまみが好き

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

## 塩分摂取量が多い

## できることから、減塩を

### 塩分が多い食品を減らす

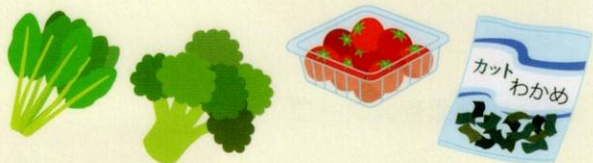
高塩分の食品は控えめに  
みそ汁は具たくさんにし、1日1杯までに



- みそ汁は2杯で約3gの塩分に。1日1杯までにしましょう。汁物は具たくさんにして汁の量を減らすと、減塩できます。
- カップめん、ソーセージなどの加工品、漬物、明太子、佃煮などの高塩分食品は控えめにしましょう。

### 野菜のカリウムをとり入れる

野菜、海藻などを毎食十分に  
冷凍野菜などの利用もおすすめ



- カリウムの多い野菜、海藻を積極的にとりましょう。体内のナトリウムを排泄する働きがあります。
- 毎食、野菜料理をとることが理想的。ゆでた青菜やブロッコリー、冷凍野菜、トマトなどのすぐ食べられる野菜を常備しておくとう便利です。

### おいしく減塩する工夫を

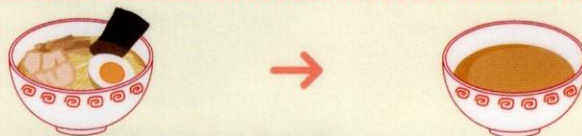
香り、酸味、風味、辛味のあるものを  
上手に利用して



- 香りや酸味のある食材を使うと、うす味でも満足感が高まります。しょうがやしそ、柑橘類・酢などを利用して、しょうゆ・塩・ソースなどの調味料を控えると、おいしく減塩できます。
- ごま、オリーブ油、ごま油などの風味や、さんしょう、カレー粉などの辛味を効かせても。

### めん類の汁は必ず残す

めん類は食べる回数を減らして  
汁は極力残すのが減塩のコツ



汁を全部飲むと 塩分 7.1g      汁を1/3残すと 塩分 5.8g      汁を1/2残すと 塩分 4.6g

- ラーメンなどのめん類の汁を全部飲むと、5～7gの塩分摂取量になり、1日の目安量を超えることも。汁は必ず残しましょう。
- 家でめん類を調理するときは、調味料を控えめにし、野菜や海藻をたっぷり入れるとよいでしょう。

\*BMI: [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で算出。18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」。