



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

～高血圧を予防しよう～

先月号では、地域健康づくり教室（高血圧予防）について紹介しました。今回は、食事改善でできる、高血圧予防について紹介します。



血圧コントロールのポイント

高血圧を予防・改善するには①適正体重の維持、②塩分控えめの食事、③禁煙、④節酒、⑤ストレスをコントロールすることなどがあげられます。

高血圧の90%以上が遺伝や環境・ライフスタイルなどの誘因が重なって起こるものと考えられており、遺伝的に高血圧になりやすい体質でも、生活習慣の改善は重要です。

高血圧を防ぐ食事とは？



高血圧予防の食事として、あげられるキーワードのひとつは「減塩」です。

塩分を摂りすぎると、血液量が増えて、血管に圧が高くかかる状態が増えると考えられます。

日本人の食事摂取基準によると、1日の食塩摂取の目標は、男性9g以下、女性7.5g以下です。高血圧の方は6g以下が目標とされていますが、他に疾病がある場合など、服薬・通院中の方は、主治医の指導に従ってください。

行方市では、高血圧に起因する疾患が多いことから、自分でできる高血圧予防として、適切な塩分摂取を心がけることをお勧めします。

食べ方で減塩 心がけ

- 血圧を下げる作用のあるカリウム（野菜や果物に多く含まれる）を積極的にとる。
- しょうゆやソースは卓上に置かないようにする。
- 麺類の汁は残す。
- 保存食品や加工食品を食べ過ぎない。など

調理で減塩 心がけ

- 新鮮な食材を使い、素材の持ち味を活かした薄味で。
- 味噌汁は具たくさんにして、汁量を減らす。
- 煮物や味噌汁は天然だしをきかせて調味料を減らす。 など

1日の食塩摂取
目標量

