

今月は

高血圧予防2

のお話です。



前回は高血圧予防1として生活習慣の中の運動について少し触れさせて頂きました。

その中で、

- * 自宅で出来る
- * 金銭負担0
- * 時間的制約を受けない

という側面からストレッチをお勧めしました。

今回は**食事と高血圧**のお話をさせて頂きます。

高血圧は食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質などの要因が合わさって起こることが分かっています。中でも、日本人に関連するものとして**食塩の過剰摂取**が指摘されています。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量によると、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満*1とされています。また、日本高血圧学会は、高血圧患者における減塩目標を1日6g未満にすることを強く推奨しています。

*1

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html

しかし日本人の食塩平均摂取量は約10gとされており、“**摂りすぎ**”であると言えます。「我が家は薄味です」とおっしゃる方がいますが、それは「**外食やコンビニ食に比べて**」ということが少なくありません。

ご自分の慣れた味が薄味かどうか、簡単に調べる方法として「**食塩チェッカー**」と呼ばれるものがあります。



価格帯も1,000円台からあります。

普段通りに作られた食事に体温計の様に挿し込むと、塩分濃度が表示されます。おおよその目安としてお使いいただけます。



最後に血圧を下げる効果があるとされる食べ物をご紹介します。

【 野菜、果物、海藻類 】

- * 干しいも
- * 納豆
- * 茹でたほうれん草
- * アボカド
- * 春菊
- * サツマイモ
- * エリンギ

- *アーモンド
- * ピーナッツ
- * カシューナッツ
- * バナナ
- * ゴマ

- * 昆布
- * 干し椎茸



身体に入った食塩(≡ナトリウム)は、過剰に摂りすぎると血管壁を傷つけることも分かっています。

血管が傷つくと、いわゆる「動脈硬化」が起こりやすくなります。

また、体重が増加しすぎることによって「内臓脂肪」が増加します。内臓脂肪が多くなると、血液中の悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化のきっかけをつくることとなります。



さらに、内臓脂肪が多い状態を放置していると、高血圧や高血糖を引き起こし、動脈硬化を急速に促進することが分かっています。

そして、コレステロールは血管内壁に入ると酸化され、動脈硬化

の大きな要因となり……こうなると負の連鎖が始まります。

- * 血圧が高くなる
- * 血糖値が高くなる
- * 悪玉コレステロールが高くなる
- * 動脈硬化が進む
- * 血管壁を傷つける

負の連鎖を起こさないためにも、適正体重が大切であるということがお分かりいただけると幸いです。

こうしたものを排出してくれるものに「食物繊維」や「カリウム」があります。



食べ物以外に、調味料を工夫しませんか？醤油などのかけすぎ防止の為に「一滴醤油さし」というものもあります。

また、お酢やブラックペッパー、柑橘系絞り汁なども取り入れることで塩分の摂りすぎ防止に役立ちます。

次回は

腰痛

についてお伝えします。

