栄養だより No.17

こんにちは。昼夜の寒暖差がだんだん大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
寒い季節になると、体温を維持するために血管の収縮が起こり、血圧が上がりやすくなります。
冬の高血圧は、心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気を引き起こしやすく、注意が必要です。
今回は『**高血圧における食事のポイント**』についてお話いたします。

高血圧と塩分の関係

血圧を上げる要因の１つとして「**食塩摂取量が多いこと**」が挙げられます。
食塩摂取量が多くなると血圧値が高くなり、食塩摂取量を減らすことで血圧値が下がることは多くの研究によって明らかになっています。
特に冬場は、気温が低くなることでおでんや鍋、ラーメンやうどんなどの麺類、温かいスープが恋しくなる方も多いのではないでしょうか。これらの料理には汁に塩分が多く含まれており、食べる機会が増える冬は塩分過多になりやすくなるため、注意が必要です。



１日の食塩摂取の目標量

１日当たりの食塩摂取の目標量は下記のとおりですが、日本人における食塩摂取量の平均は9.6ｇと過剰に摂取している状況です。（令和６年国民健康・栄養調査より）

男性	女性	高血圧の方（男女共に）
7.5g 未満	6.5g 未満	6.0g 未満

食塩小さじ１杯が6.0ｇの目安です

血圧コントロールのために摂りたい栄養素

減塩は血圧値の低下に効果的な方法の一つですが、その他に取り入れたいお食事の工夫として
カリウム・カルシウム・マグネシウム・食物繊維・不飽和脂肪酸の摂取があります。

取り入れたい食品

- **野菜・果物**（カリウム・食物繊維など）
- **魚類**（不飽和脂肪酸・マグネシウム）
- **豆類・大豆製品**（カリウム・マグネシウムなど）
- **低脂肪牛乳**（カルシウムなど）
- **無精製の穀類**（食物繊維・マグネシウムなど）

お食事についてのご相談
医療法人社団千歯会　〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6
tel：0475-77-7733　fax：0475-53-6677　管理栄養士　室屋

参考：高血圧管理・治療ガイドライン 2025/令和６年国民健康・栄養調査/日本人の食事摂取基準(2025 年版)