

日本の高血圧患者は1000万人を超えています（厚生労働省調査）。  
でも高血圧だと何が悪いの？今日はそんな高血圧について勉強してみましょう。



## 《血圧って何？》

血圧はどのように決まるのか？それは、



オンラインクリニックより

- ・心臓から送り出される血液の量  
塩分の摂りすぎなどにより血液量が増加し、血圧上昇！！
- ・末梢血管での血液の流れにくさ  
血管が細い、硬い、血液がドロドロだと抵抗が大きくなり、血圧上昇！！  
血管が硬い原因：動脈硬化  
血液がドロドロの原因：中性脂肪



**高血圧の原因は、塩分の取りすぎだけじゃない！**

## 《どんな食事がいいの？》

高血圧の原因として、

**塩分多過・肥満・運動不足** この影響がとても大きいです。

これらを取り除くと、かなりの割合で血圧が正常値になります。  
またこれ以外にも、血圧を下げる役割をしてくれるものもあります。

- ・カリウムの摂取（果物、海藻、トマト、ほうれん草、かぼちゃなどの野菜）  
塩の原料であるナトリウムとくっついて一緒に排出してくれる
- ・DHAやEPAの摂取（青魚）  
コレステロールの低下や硬くなった血管を柔らかくしてくれる



これらも積極的に取り入れて、血管や心臓への負担を和らげ、自分の体を思いやってあげましょう。  
これだけに頼るのではなく、まずは栄養バランスが取れた食事をすることに心がけましょう。

## 《塩分を控えても美味しい献立》

塩分が少ないと、美味しく感じない？そんなことはありません！

一工夫することにより、とても美味しくなります。ぜひ挑戦してみてくださいね。

### 辛味や酸味、香辛料の取り入れ

唐辛子やお酢・レモンや柚子などの柑橘系や香りを加えることによって、味が薄くてもおいしく感じる事ができるのです。



例えば、唐辛子入り炒め物や、酢の物、南蛮漬け、柚子風味などがあります。



### 油を上手に利用

炒め物やサラダなど、油を使って料理をすると、不思議なことに味付けを薄くしても満足できます。



ドレッシングで言えば、青じそドレッシングとフレンチドレッシング。大さじ一杯使ったとすると、青じそは1gに対してフレンチは0.6g。しかしカロリーがアップするので、注意が必要です。

### かけるよりつける！

揚げ物などに使うソースや醤油。味も確認せずに、ドバツとかけていませんか？

食べる時にはソースが衣に染み込んでしまい、再度かけるなんてことも。

ソースは小皿に入れて、食べる時につけるようにしましょう。また、お弁当などに持って行く用の小袋なんかを利用すると、自分がどの

くらい使っているかを把握しやすいですね。



### 食事の味にメリハリを！

味付けを同じ物でしてしまうと、食べている間に舌が慣れてしまい、徐々に感じなくなってしまう。

メインを醤油にしたのなら、他のメニューは味噌味や酢の物、ソースや塩などで味をつけると、メリハリがついて、飽きもこない献立になります。

また、メインはしっかり味をつけて、野菜中心の副菜は味をぼやかすという手もあります。



## 《高血圧ってどのくらい？》

高血圧は危険！と言われていますが、

では一体どのくらいの値になると高血圧になるのでしょうか？

- ①上の値が90mmHg 以上
- ②上の値が125mmHg 以上
- ③上の値が140mmHg 以上

答えは ③

自分の血圧をご存知でしょうか。

適正血圧は下の値が80mmHg、上が120mmHg未満です。

高血圧は下の値が90mmHg以上または上が140mmHg以上です。

下の値、上の値どちらかだけでも引っかかってしまったら高血圧となります。

きちんと自分の血圧を把握して、健康維持に努めましょう。

