

「血圧が高い」は、ほかに目立った症状がないために、つい軽視しがちです。しかし、合併症の発生や進行を知らせる「レッドカード」のようなものです。血圧が高い原因を知り無理のない減塩生活を習慣にいきましょう。



## 高血圧って何??

### ◆最大血圧・最小血圧が異常値

心臓は、毎分4～5リットルもの血液を全身に送り続けています。血圧とは、この血液の流れによって動脈壁にかかる圧力のことで、一般に最大血圧（収縮期）140mmHg以上、最小血圧（拡張期）90mmHg以上の場合、高血圧症と診断されます。

### ◆健康診断でこまめにチェック

放置しておく、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、腎不全など死につながる大きな病気の引き金になります。頭痛、めまい、肩こり、耳鳴りなどの自覚症状もありますが、休養をとることである程度緩和されるので、血圧が高いことは軽視されがちです。

## どうして高血圧になってしまうの？

### ◆遺伝そして生活習慣

腎臓や心臓の病気などが原因で血圧が高くなることもあります。高血圧の90%以上は遺伝的素因。これに喫煙、飲酒、不規則な食生活、運動不足などの生活習慣が重なることによって起こります。

### ◆肥満の人はまず減量

体脂肪が多い肥満の人は、通常の人に比べて、高血圧になる確率が1.5倍以上、脳や心臓の合併症を起こす危険性も2倍以上になります。標準体重（BMI 25未満）を目標に減量すると血圧が下がる効果も認められています。

またストレスによっても血圧は上昇します。「ストレス発散」を理由にお酒を飲み過ぎたり、タバコを吸い過ぎたりするのは余計に血圧を上昇させるので注意しましょう。

遺伝子検査キット販売取扱会社



セブンスターズコンサルティング株式会社

〒108-0014 東京都港区芝4-6-16-801 TEL 03-6459-4965 URL <https://sevenstars-cosulting.com>

# おすすめ食対策

減塩に役立つ食材とは味の物足りなさをカバーしてくれる食材のこと。牛乳やヨーグルトは料理にコクを、レモン、ゆず、スダチなどは酸味を、ナッツやごまは香ばしい風味を、昆布や鰹節はうま味をプラスしてくれます。

長年の食習慣を変えることは大変なことです。無理をせずできるところからチャレンジしていきましょう。

カリウム、食物繊維が豊富なバナナ。ナトリウムの排泄に。



市販のドレッシングは味付けが濃いので、なるべく手作りがポイントです。



パンや麺類には塩分が含まれますが、ご飯は塩分がゼロ。



## おすすめメニュー

### ◎冷奴



豆腐は塩分がゼロ。ここでお醤油をかけるのが定番ですが、オリーブオイルとハーブソルトで洋風アレンジしてはいかがでしょうか。お醤油も減塩醤油を1つ持つておくとお醤油メニューも減塩対策ができます。

## 期待される機能性成分

### ○カルシウム&マグネシウム

カルシウムは、骨や歯に99%存在し、残りの1%は血液や筋肉、全ての細胞に分布しています。細胞内外のカルシウム濃度の差を利用して、細胞の機能調節を行ったり、ナトリウムを排泄して血圧上昇を防ぐ働きをします。マグネシウムは神経の興奮を抑えたり、血管を広げて血圧を下げたりする作用があります。乳製品や、大豆製品、海藻などを意識すると良いでしょう。

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：栄養の基本がわかる図解事典、塩分1日6gはじめての減塩

「減塩食は素材の美味しさを楽しむ食事です。」

減塩食は味気ない、美味しくないから続かない、と初めから諦めていませんか？実は素材の味を香味食材で味わうちょっと贅沢な食事でもあるのです。生姜やポン酢、黒酢、ワサビ、山椒など素材の味を引き出す調味料で創意工夫が楽しいと思えば減塩食は習慣になります。 管理栄養士：小森

