

高血圧の食事

高血圧の原因は、肥満やストレス、喫煙、過度の飲酒などがありますが、食塩の摂り過ぎも原因のひとつに考えられます。1日でもよい食塩量は男性で10g未満、女性で8g未満とされています（すでに高血圧の方は6g未満にする）。しかし、実際の食塩摂取量は、男性で12g、女性で10.3g（平成19年 国民健康・栄養調査）となっており、目標に達していません。食塩を摂り過ぎないことが、高血圧を予防、あるいは高血圧による合併症を防ぐ一つの鍵といえます。

■ナトリウム(ミネラル)

ナトリウムは体にとって大切なミネラルですが、摂り過ぎると血圧を上げる場合があります。食塩にはナトリウムが多く含まれていますので摂り過ぎには気をつけましょう（旨味調味料にもナトリウムが含まれています）。また、食塩が添加されている加工食品の摂り過ぎにも注意が必要です。食塩を節約するコツとしては、レモンやゆず、酢などの酸味や、カレー粉やこしょう、わさびなどの香辛料を使うと節塩になります。また、にんにく、しょうが、しそなど香味野菜を味のアクセントとして利用してもよいでしょう。

■ナトリウムの量を食塩に換算してみましょう！

ナトリウムの量をそのまま食塩の量としてみることはできません。ナトリウム量を食塩の量とするには、ナトリウム量に2.54を掛けなければなりません。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(g)} \times 2.54$$

「計算機がなければ計算できない」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、先ほどの式を少し変えて計算してみると、およそナトリウムが400mg(0.4g)で、食塩1gに相当します（注意：栄養成分表示を見るときには、ナトリウム表示が「g」か「mg」なのかをよく確認をしましょう）。

■例えば、料理酒には食塩が添加されています

多くの料理酒には食塩などが添加されています（なぜかという、食塩などを添加することにより、酒税の課税対象から外れるからです）。料理酒100mlあたり、塩は2～3g含まれています。

■調味料・料理に含まれる塩分量

調味料	塩分g	料理	塩分g
しょうゆ小さじ1	0.9	みそ汁	1.2～2.0
中濃ソース大さじ1	1.0	カレーライス	3.8～4.2
辛味噌小さじ1	0.7	ラーメン	6.0
ケチャップ大さじ1	0.6	カツ丼	4.5～5.0
マヨネーズ大さじ1	0.3	にぎり寿司	3.0～4.5

■みそ汁チェック

一般的なみそ汁1人前の分量は、およそ、だし汁150mlに対してみそ12gです。この濃さのみそ汁を、かなりうすいと感じる方は濃い味が好みかもしれません。一度みなさまのご家庭のみそ汁と比較してみてください。味の濃さの比較と同時に、量の比較もお忘れなく。先にも述べましたが、みそ汁1人前のだし汁の量は150mlです。うす味のみそ汁でもたくさん飲んでしまえば、余計に塩分を摂ってしまうこととなります。量が少ないと感じる方は、みそ汁を飲み過ぎているかもしれません。

みそ汁や漬物、佃煮、梅干等々、塩分が多い食べ物を摂り過ぎれば、高血圧を招く恐れがあります。しかし、それらの多くは、古くから伝わる日本の伝統料理であって、栄養的にみて優れている点も多くあります。問題なのは「食べ物」ではなく「食べ方」なのではないでしょうか。好きだからといって毎日食べる、たくさん食べる、そればかり食べるなど、偏った食べ方が問題なのです。これは塩分に限ったことではなく、油物や甘い物についても同じことです。特定の食品に偏らず、いろいろな食品を適量、そしてゆっくりよく噛んで食べることが、高血圧をはじめ、生活習慣病の予防につながるのではないのでしょうか。



管理栄養士
宮口 登

