お悩み・目的別 食事法

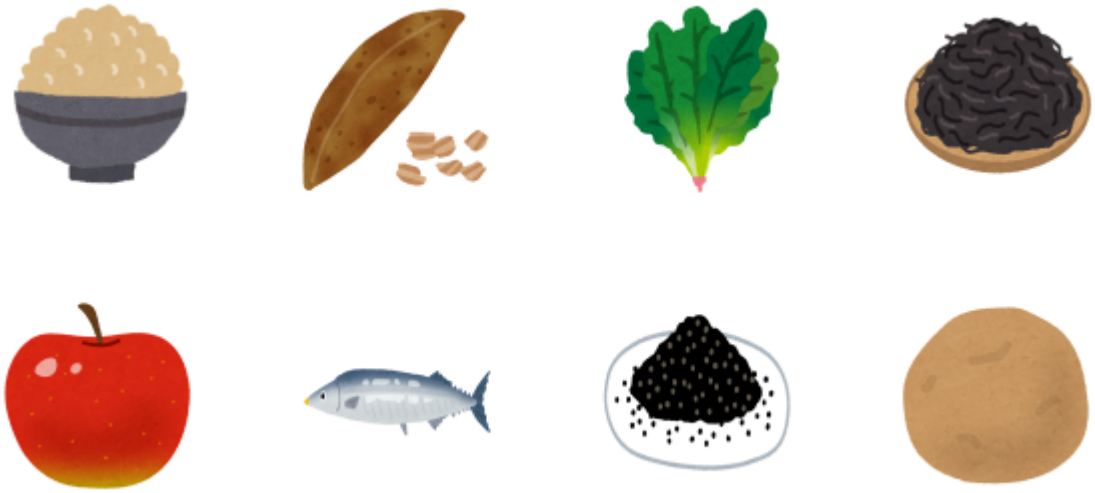
男性に多い悩み　血液・内分泌系・代謝の悩み

高血圧

監修
医学博士 根本英幸
管理栄養士 石井尚美

高血圧とは、一般的に最大血圧が140mmHg以上、最小血圧が90mmHg以上である場合を言い、食事療法がとても重要になります。動脈硬化などにより血管が老化すると、高血圧により血管が損傷を受け、脳卒中、心臓病などの原因にもなります。健康維持には、血管を丈夫にすることが重要です。

おすすめの栄養成分と食品



1．主食は全粒穀物・未精白穀物にします。
玄米には、高血圧や動脈硬化などの原因となる「アンジオテンシン2」の働きを抑制する成分が含まれています。
●玄米や分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば

2．高血圧にかかわる「アンジオテンシン」を遮断するペプチドの多い食品をとります。
●味噌、鰹節

3．カリウムは塩分を排出し、ナトリウムの吸収を抑制します。
●ほうれん草、トマト、じゃがいも、たけのこ、さつまいも

4．カルシウムは、ナトリウムの作用と吸収を抑制します。
●キクラゲ、ひじき、昆布、ごま、小松菜

5．水溶性食物繊維は、ナトリウムを排除して血圧上昇を抑えます。
●寒天、海藻類、りんご、さつまいも

6．n-3系油脂（α-リノレン酸、IPA〈EPA）、DHA）は、血液の流れをスムーズにし、血圧の低下につながります。
●青背魚<さば、いわし、さんま>、魚油、しそ油、えごま油、亜麻仁油

7．タウリンは正常な血圧の維持に役立ちます。
●貝類、たこ

8．副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。
●まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

控えめにしたい食品

１．コレステロール、動物性脂肪（飽和脂肪酸）の多いものは避けます。脂質は総カロリーの20～25％／日に抑えます。
●獣肉、バター、生クリーム、乳製品、ベーコン、卵黄

２．肉食は控えめにし、大豆や大豆製品を中心に適量を取りましょう。

３．食塩の取りすぎに注意します。成人男性1日7.5g未満、成人女性1日6.5g未満が目安ですが、日本高血圧学会ガイドラインでは1日6g未満、WHOでは1日5g未満となっています。

４．白砂糖、白砂糖を多量に含む菓子類、ジュース類、果糖の多い果物は控えます。

５．アルコールは控えめにします。

食事と生活習慣のポイント

１．血管を丈夫にする食事、動脈硬化を防ぐ食事を心がけます。

２．便秘をしないようにしましょう。排便のときの強い力みは血圧を上げます。

３．過食を避け、標準体重を維持します。

４．適度な運動をしましょう。

５．腹式呼吸を実行します。高血圧にかかわる”ACE”の生産を抑えます。

６．ストレスを避け、気持ちをリラックスさせましょう。

７．充分な睡眠を取ります。