

健康商談室

让我们更进一步地了解高血压⑤

通过饮食疗法来改善高血压

说治疗高血压最重要的是饮食管理，实不为过。有许多轻度高血压患者，只是通过改善饮食生活，血压就下降了。

设法降低食盐的摄取量

高血压患者饮食疗法的中心是盐量的限制。日本人每天所摄取的盐量为12~13克，最好能降到6~8克。口重的人，不大容易少放盐，因此不妨试一试以下的办法。

① 避开盐味重的食品

要尽量避开咸鲑鱼、咸腌的鱼贝、咸菜、咸烹海味、酱汤等食盐含量多的食品。

② 将新鲜的东西烹饪得口味清淡

新鲜的鱼、贝类及蔬菜，都具有原本的鲜美滋味儿，口味不用作得很浓。

③ 多使用海味汤汁、酸味及香辣调味料

如果能很好地使用取自海带、冬菇、干制鲣鱼、小沙丁鱼干等食品的汤汁、醋以及柚子、酸橘、柠檬之类水果汁液里头的酸味和各种调味品的话，做菜时就可以减少盐的使用量。

④ 尽量少在外面吃

(离家工作的人，中饭大都在外头吃。)外面的食物因其含盐量比较大，所以尽量不要吃，而应选择口味清淡的便当。

⑤ 不喝面类等食物的汤汁

由于拉面、荞麦面条、切面等食物的汤汁中，盐分含量较大，因此最好剩下不喝。

⑥ 使用减盐酱油和减盐大酱



健康相談室

もっとよく知ろう高血圧⑤

食事療法で高血圧を改善する

高血圧の治療でいちばんたいせつなのは食事であるといつても過言ではありません。軽い場合には、食生活を改善するだけで、血圧が下がってしまう例も少なくありません。

食塩を減らす工夫

高血圧の食事療法で中心になるのは食塩の制限です。日本人の1日の食塩の摂取量は、12~13gですが、6~8gには減らしたいものです。塩辛い味になれた人は、減塩がむずかしいのですが、次のような工夫をするといいでしょう。

① 塩分の多い食品を避ける

塩サケ、塩辛、漬け物、つくだ煮、味噌汁などの、塩を多く含んだ食品は避けるようにします。

② 新鮮な材料を薄味に調理する

新鮮な魚介類や野菜は、それ自体の味や香りが生きていますから、濃い味つけをしてくれます。

③ だし、酸味、香辛料を利用する

昆布、椎茸、かつお節、煮干しなどのだし、酢、ゆず、すだち、レモンのしぼり汁の酸味、いろいろな香辛料を、じょうずに使うと、料理につかう塩を減らすことができます。

④ 外食はできるだけ避ける

外食は塩をたくさん使っているものが多ないので、なるべく避け薄味の弁当を。

⑤ めん類のつゆは残す

ラーメン、そば、うどんなどのつゆは、塩分が多いので、飲まないで残しましょう。

饮食生活方面的注意事项

① 不摄取过多的食物

肥胖可导致高血压。要记住只吃到八分饱。肥胖的人，有必要进行节食和减肥。

② 要摄取营养均衡的食品

偏食可促进高血压及动脉硬化加速。以主食、主菜、副菜为本，通过摄取各种不同的食物，而使自身的营养达到均衡。

③ 充分摄取蔬菜及海藻、水果等食品

这些食品所富含的植物纤维和钾，有帮助人体排除体内盐分的作用，同时也富含维生素和矿物质。只是，蔬菜及海藻由于热量较低，即使吃得很多也不容易发胖；但水果由于果糖的含量很高，过多摄取会导致肥胖，请加以注意。

④ 通过摄取牛奶及酸奶来补钙

缺钙是高血压的诱因之一。日本人往往缺钙，所以要多摄取一些含钙量高的牛奶及酸奶。

⑤ 多吃鱼、少吃肉

鱼类所含的油脂，有舒张血管、降低血压、预防动脉硬化的作用；而吃肉过多，则会促使胆固醇升高，加速动脉硬化并导致高血压恶化。

(下期待续)



摘自《新国民医疗系列〈让我们更进一步地了解高血压〉》

⑥ 減塩 醬油や減塩味噌などを利用する

食生活の注意ポイント

① 食べ過ぎをしない

肥満は高血圧の原因になります。腹八分目を心がけましょう。肥満している人は、食事制限をして減量することが必要です。

② 栄養バランスのとれた食事を

食事のかたよりが、高血圧や動脈硬化を促進します。主食、主菜、副菜を基本にして、いろいろな種類の食品をとることで、栄養バランスがとれます。

③ 野菜や海藻、くだものを十分とる

これらに多く含まれる食物繊維とカリウムには、体から塩分を排出する働きがありますし、ビタミンやミネラルも豊富です。ただし、野菜や海藻はエネルギー量が低いので、たくさんとっても太りにくいのですが、くだものには果糖が多いので、とり過ぎると肥満の原因になります。注意しましょう。

④ 牛乳やヨーグルトでカルシウム補給を

カルシウムの不足は高血圧の一因になります。日本人はカルシウムが不足しているので、カルシウムの多い牛乳やヨーグルトを利用するようにしたいものです。

⑤ 魚を多く、肉類はひかえめに

魚に含まれる油は、血管を拡張させ血圧を下げる働きがあり、動脈硬化を予防します。肉類を食べ過ぎると、コレステロールが高くなり、動脈硬化をすすめて高血圧にも悪影響をあおほします。(次号に続く)

[新国民医療シリーズ「もっとよく知ろう高血圧」((株式会社)社会保険出版社発行)
より抜粋]