



高 血 壓

食べてなおす！ 高血压対策

★ 国民の4人に1人が高血压に

高血压は、ご存じの通り血压が正常範囲を超えて高く維持されている状態をいいます。自覚症状がなく、私たちに身近な病気であるため軽視されやすい傾向があります。「血压が高い」というと、「私も…」と名乗りを上げる方も多いのではないでしょうか。

現在、高血压とされる方々は約3500万人もいるといわれ、国民の4人に1人が高血压にかかっていることになります。メタボリックシンドロームのウエスト測定に危機感を覚え、現在の日本の肥満傾向を阻止すると同時に減塩対策にも目を向けていただけたらと切に願っています。

*高血压とは：収縮期血压が140以上または拡張期血压90以上に保たれた状態をいいます。

★ 1日の平均食塩摂取量は12g、さらに6gを目指そう

1日の平均的食塩摂取量は約12gといわれています。一方「健康日本21」の食塩摂取量の目標値は、1日あたり10g未満とされていますが高血压ガイドライン2004では1日あたりの食塩摂取量が6g未満と厳しい推奨値になっています。しかし、この数値目標は単に厳しいものではなく、国民の平均として収縮期血压（一般的に「上の血压」ということがあります）2mmHg低下すれば、脳卒中死亡率が6%減少すると推計されているためでもあります。

●気になる塩分表

食 品	目 安 量	塩 分 量	献 立	目 安 量	塩 分 量
梅 干	大1個	約 2.2 g	味噌汁	1杯	約 1.5 g
ウスター ソース	大さじ1	約 1.5 g	月見うどん	1杯	約 3.8 g
濃口醤油	大さじ1	約 2.6 g	チャーシュー麺	1杯	約 6.4 g

★ 血糖コントロール食は健康食です

実際に減塩となると「まずい！」という印象が強くなり、食が進まないケースも見受けられます。ただ単に塩分を少なくするのではなく、食べ合わせなどの工夫でも減塩効果は上がります。

《減塩のポイント》

①調理方法を工夫する

煮るよりも焼く、揚げる、蒸すなどの調理方法で。野菜など食物繊維を積極的にとる。野菜に含まれるカリウムというミネラル分がナトリウム分を体外に排泄してくれます。さらに、食物繊維は腸内でナトリウムを吸着し排泄してくれます。

②香草を活用する

みょうが、木の芽、ヨモギ、山椒、三つ葉、青じそなど香りのよい野菜を使うことで塩分を控えてもおいしくいただくことができます。

③酸味を利用する

酢を使った料理では、塩分が控えられ減塩効果は高まります。また、レモンやすだちなどの柑橘類も香りと一緒に楽しめます。

④組み合わせの工夫

メインに塩分を多く使った場合、副菜となる献立には塩分が少ない香草や酸味を活用した献立と組み合わせてみましょう。

高血压者における未治療者の割合は、収縮期血压が140以上または拡張期血压90以上を高血压とすると30～40代では8～9割の人が治療を受けていないといいます。毎日数gの減塩で早い時期から将来の健康に対するリスクを少しでも回避していただきたいと思います。

参考 高血压ガイドライン2004

新日本保険新聞で好評連載中！

香り野菜と鶏のから揚げ甘酢あん

なるほど減塩対策！



材料 2人分

鶏もも肉 200 g
(つけダレ)
濃口しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2

(薬味)

白ねぎ 10 cm 1本分
みょうが 1個
青じそ 2枚

片栗粉（衣用） 適量
揚げ油 適量
(甘酢あん)
かつおだし 100 cc
砂糖 大さじ4
薄口しょうゆ 小さじ1
酢 大さじ5
こしょう 少々
タ力の爪 1本
水溶き片栗粉 適量

作り方

① 鶏肉は、つけダレの中に30分～1時間漬けてザルにあげて片栗粉をつけておく。

② 鶏肉は、170度に熱した油で揚げる。

③ (薬味)

白ねぎは、細く白髪ねぎに、みょうがは半分に切って斜め切りに、青じそは、せん切りにしておく。

④ (甘酢あん)

鍋にだし汁を入れ、砂糖を溶かし他の調味料を加えて火にかける。タ力の爪は細い輪切りにして加える。煮立ってたら水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。

⑤ 器に鶏肉を盛り付けて、甘酢あんをかけて薬味を盛り付ける。