



高血圧

みなさん 5 月 17 日は何の日かご存じですか？

毎年 5 月 17 日は【世界高血圧デー】と定められており日本でも【高血圧の日】と定め啓発活動を行ってきました。

今回は高血圧の患者さんの食事療法の 1 つとして注目されている DASH 食についてご紹介します。

日本人の食事からの栄養素摂取量の特徴

日本人の平均塩分摂取量

男性：11.4 g / 女性：9.4 g

	米国普通食	DASH食	日本人
脂肪(%E)	37	27	25
SFA(%E)	16	6	6.6
MUFA(%E)	13	13	9
PUFA(%E)	8	8	6.4
P/S比	0.5	1.33	0.97
炭水化物(%E)	48	55	54
たんぱく質(%E)	15	18	16
カリウム(mg/day)	1700	4700	2718
マグネシウム(mg/day)	165	500	269
カルシウム(mg/day)	450	1240	606
食物繊維(g/day)	9	31	15.7
コレステロール(mg/day)	300	150	402
Na(mg/day)	3000	3000	4560

1日のカリウム摂取目標量

成人男性：3000 mg以上

成人女性：2600 mg以上

*日本人の食事摂取基準 2020 年

日本人のカリウム目標量は

上記の通りですが

WHO のガイドラインでは

男女ともに **3510mg** 推奨されます。

この値は高血圧予防のために望ましい摂取量とされています。

大量に摂取しても、腎機能が正常であり、サプリメントなどを使用しない限りは、過剰摂取になる危険性は低いとされます。

Nutrient intakes of middle-aged men and women in China, Japan, United Kingdom, and United States in the late 1990s: the INTERMAP study J Hum Hypertens. 2003 Sep; 17(9): 623

DASH 食と比較すると…

少ないもの

カリウム

マグネシウム

カルシウム

食物繊維

多いもの

コレステロール

Na(mg/day)

*カリウム、マグネシウム、カルシウムは

塩分の排泄を促すや血圧を調整する作用を持ちます

日本人の主なカリウムの摂取源は何だろう？

高血圧に最も大事な栄養素であるカリウムは腎臓での

ナトリウムの再吸収を抑制し、尿中への排泄を促進してくれます。

カリウムは野菜や果物に多く含まれていますが、実際はどのような食品から摂っているのでしょうか。

野菜・果物を合わせて

3 割程度しか摂れていない。

なかなか野菜や果物の摂取を増やすのは難しい。

	K含有量(mg/100g)	食品摂取量(g/日/人)	K摂取量(mg/日/人)	Mean±SD	割合(%)
野菜	304	230±97	699±327		25
魚介類	335	99±56	333±201		11.9
果物	159	113±102	206±190		7.4
コーヒー、茶	93	698±348	205±122		7.3
牛乳、乳製品	158	126±117	200±190		7.2
いも類	377	49±39	186±168		6.7
肉類、卵	291	58±40	168±111		6

Food Sources of Dietary Potassium in the Adult Japanese Population: The International Study of Macro-/Micronutrients and Blood Pressure INTERMAP 研究 Okuda N, et al. Nutrients. 2020 Mar 17;12(3):787. doi:10.3390/nu1203787

カリウムの多い食材 100g 当たりのカリウム含量 (mg)

【野菜】	
ほうれん草 (1/2個)	690
小松菜 (2/5束)	500
たけのこ (1/2個)	520
ブロッコリー (1/2個)	460
【いも類】	
さといも (2個)	640
ながいも (1/5本)	430
じゃがいも (1/3個)	430
かぼちゃ (1/12個)	400
さつまいも (1/3個)	380
【果物】	
アボカド (1/2個)	590
バナナ (1本)	360
メロン (中1/8個)	340
キウイ (1個)	300

【魚介類】	
鮭	350
さば	330
さんま	200
ぶり	380
まぐろ (赤身)	380
【豆類・種実類】	
アーモンド (1粒)	7.6
落花生 (1粒)	7.4
納豆 (1パック)	330
絹豆腐	150
【海藻類】	
乾燥ひじき (小鉢1杯5g)	320
わかめ (小鉢1杯2g)	15
刻み昆布 (小鉢1杯10g)	820

【肉類】	
鶏むね肉	370
鶏もも肉	320
豚肉 ロース肉	360
豚バラ肉	240
豚ヒレ肉	430
牛サーロイン	180
【卵・乳製品】	
卵	140
牛乳	150
無糖ヨーグルト	170

脂肪分の少ない食品の方が
効率よくカリウムを摂取できます。

DASH 食とは

DASH 食とはアメリカで調査・研究され高血圧改善が認められた食事のことです。

日本人も高カロリー・高脂肪になりがちな食環境はアメリカと似ており、日本人への有効性も指摘されています。

特に、食塩摂取量が多い日本人は、**減塩** と **DASH 食** を組み合わせた食事療法を行うことによって、
血圧を下げる作用が高まります。

野菜・果物・ナッツ類の摂取

☞ カリウム・マグネシウム・食物繊維の摂取が増える

*カリウム・マグネシウム・食物繊維は塩分の排泄を促したり血圧を調整したりする作用があります。



低脂肪乳製品の摂取

☞ カリウム・カルシウムの摂取が増える

*カリウム・カルシウムは塩分の排泄を促したり血圧を調節したりする作用があります。

牛乳は動物性で飽和脂肪酸が含まれているため低脂肪・無脂肪にしましょう。

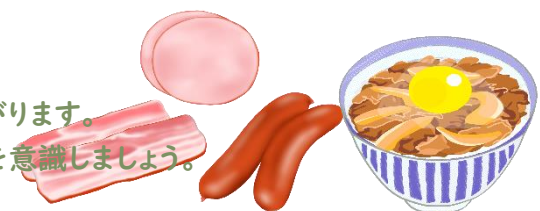


牛・豚・ハム類を控える

☞ 飽和脂肪酸・コレステロールの摂取が減る

*飽和脂肪酸・コレステロールの摂取は肥満などから生活習慣病につながります。

脂肪の多い肉料理を減らし、その分を魚や大豆・大豆製品を使った料理を意識しましょう。



魚の摂取を増やす

☞ 多価不飽和脂肪酸の摂取が増える

*魚に含まれるEPAは血栓を作りにくくして血液をサラサラにしてくれる作用があるため
動脈硬化の予防効果があります。



食事の工夫

- ・1食あたり**100g**以上
- ・簡単に食べられる野菜の活用で摂取量を増やしましょう。
(きゅうり、とまと、レタスなど)
- ・旬の野菜・鮮度の良いものを活用

淡色野菜：緑黄色野菜

2:1



副菜

副々菜

主菜

主食

汁物

- ・減塩調味料の活用
- ・香辛料・香味野菜・酸味の活用
- ・魚の頻度を増やす
(鮮度の良いもの◎)
- ・揚げ物はなるべく控える

- ・1日1回程度
- ・具沢山にする
- ・汁の量を減らす
- ・だしをとる(昆布・かつお節など)

調理のコツ

香辛料の活用 ブラックペッパー、カレー粉、唐辛子、ラー油、生姜、山椒、マスタード、わさびなど

辛味が増えるだけで味の奥行きが広がります。

唐辛子やラー油は炒め料理などに少し加えるだけで味が変わります。

山椒や生姜は辛味以外に香りや食感も楽しめます。

香味野菜の活用 しそ、セロリ、にんにく、しょうが、みょうが、にらなど

香味野菜が持つ香りや風味で、おいしく感じるができます。

酸味の活用 酢、レモン、すだち、かぼすなど

お酢は穀物酢やバルサミコ酢など種類が豊富です。料理によって使い分けてみましょう。

柑橘類の酸味は風味も楽しめます。お肉やお魚の上からトマトソースやレモンソースなどもかけてもさっぱりしておいしくいただけます。

料理の色合いにレモンの輪切りを乗せるとレモンの風味と酸味もプラスされおいしくなりますね。

減塩調味料の活用

基本使いの調味料を減塩タイプの調味料に変更するだけで大幅に減塩することが可能です。

最近では様々な種類の減塩調味料があるのでぜひお手にとってみてください。

うま味の活用 昆布、鰹節、干しいたけなど

うま味が豊富な食材を使って塩分をカバーしましょう。

干し椎茸は戻す際の戻し汁に旨味成分が含まれるので捨てずに調理に活用しましょう。

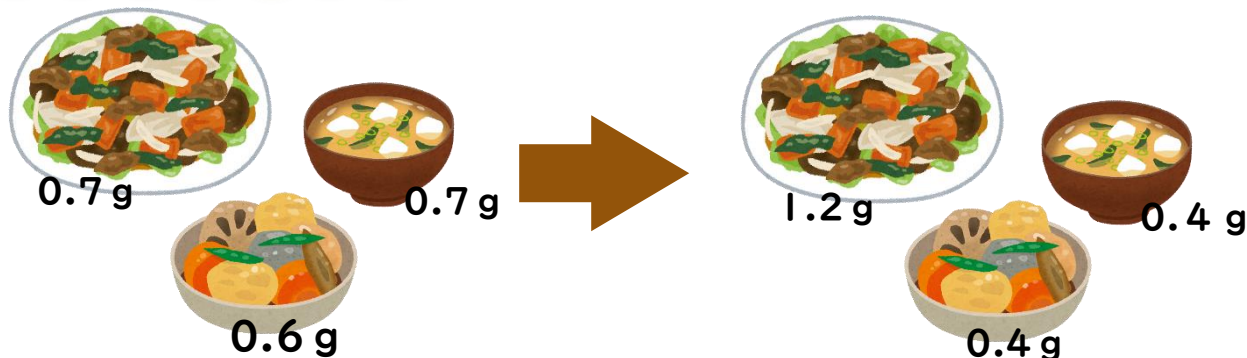
普段使う醤油などをだし汁で割るのも一つの活用法ですね。

計量器具の活用

たとえ減塩調味料を使ったとしても、調味料を使い過ぎれば効果がありません。

計量すると客観的に調味料の分量を把握でき、“分量の見える化”により調理に使った塩分量を数値化しやすくなります。目分量で調理をしている方も実際どの程度使っているのか測ってみましょう。

味にメリハリを



同じ2g でも味にメリハリをつけ1品は普通の味付け、他を薄味に

食えるときのコツ

塩分は表面のみ・かけるよりつける

下準備で味付けはせず調理後に味付けしましょう。

しょうゆはスプレータイプの容器にいれ、表面に味付けするようにしましょう。

ソースなどはかけると味がしみ込んでしまうので、つけて食べるようにしましょう。

減塩レシピ

香辛料の活用

～カレー粉編～

タンドリーチキン

【材料】 1人前

・鶏もも肉(皮なし)	70g
・オリーブオイル	少々
☆プレーンヨーグルト	小さじ3
☆ケチャップ	小さじ1
☆カレー粉	小さじ1
☆オイスターソース	小さじ1/2
☆みりん	小さじ1
☆にんにく	1cm
☆生姜	1cm

【作り方】

- ①☆の調味料を全て合わせ袋に入れます。
- ②袋の中に鶏もも肉を入れ、30分ほどおいて味をしみこませます。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき中火で焼き目がつくまで焼く。焼き目がついたら、ひっくり返して弱火で5分ほど蓋をして火を通したら完成。

(1人前)
119Kcal 炭水化物 6.8g 脂質 4.7g
たんぱく質 15g 食塩相当量 0.8g



オイスターソースを少し入れることで
コクがある1品になっています。

酸味の活用

～バルサミコ酢編①～ 簡単ドレッシング

(1人前)

64Kcal 炭水化物 2.1g 脂質 6.0g
たんぱく質 0.2g 食塩相当量 0.2g

【材料】 大さじ4杯分

- | | |
|-----------|------|
| ・オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・バルサミコ酢 | 大さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・にんにくチューブ | 小1弱 |
| ・食塩 | 少々 |
| ・コショウ | 少々 |

【作り方】

- ①すべての調味料を混ぜ合わせて完成。



写真のサラダは野菜120g に対して
大さじ1のドレッシングをかけています。

～バルサミコ酢編②～

万能ソース

【材料】1人分

- | | |
|---------|--------|
| ・バルサミコ酢 | 小さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ1/2 |
| ・顆粒だし | 1g |
| ・砂糖 | 小さじ1弱 |

【作り方】

- ①すべての調味料を混ぜ合わせて完成。



(1人前)

17Kcal 炭水化物 3.6g 脂質 0g
たんぱく質 0.3g 食塩相当量 0.6g

お肉に上からかけたり
野菜炒めのソースにしたりと
何にでもあう万能ソースです。

野菜炒め

【材料】

- ・鶏もも肉(皮なし) 60g
- ・キャベツ 70g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 30g



鶏肉のバルサミコソース

【材料】

- ・鶏もも肉(皮なし) 70g

鶏肉に火が通ったらソース
を入れて煮詰めて完成。
煮詰めると少し酸味が和ら
ぎます。



今回使用したバルサミコ酢について簡単に紹介します。

バルサミコ酢の特徴・効能

特徴

原料はぶどうの果汁で風味豊かな調味料の1つで芳醇な香りと濃厚で甘酸っぱい味わい

効能

①ポリフェノールが豊富

抗酸化作用が非常に高いのが特徴で、細胞の老化の要因である活性酸素を除去する効果で老化予防

②カリウムが豊富

Na 排泄効果もあり血圧を下げてくれる効果