



# 「高血圧」予防の食事とは？



栄養管理室 管理栄養士 川藤 早也香

## 1 どうして高血圧予防が必要？

血圧が高いと言われた事のある方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか？実際に血圧が高いと何が起るのかイメージが湧かないかもしれません。

血圧とは、心臓から送り出される血液が血管壁に与える血管内圧のことを指します。正常血圧（120/80mmHg）を超え、高くなるにつれて心筋梗塞、脳卒中、慢性腎臓病など疾患にかかるリスクが上昇します。日本人の心臓病死亡の約50%、脳卒中の約50%以上が高血圧に起因すると推定されています。それらの疾患を予防するためには高血圧の予防が必要です。

## 3 血圧を下げる効果が期待できる「カリウム」

「カリウム」は体の中の塩分「ナトリウム」を排泄する作用があります。カリウムを摂取すると尿からのナトリウム排泄が促されて血液中の水分量が少なくなります。カリウム摂取量は、1日に男性で3000mg以上、女性で2600mg以上が目標です。減塩のみでなくカリウム摂取を併せて行くと血圧低下に効果的です。

※腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、主治医にご相談ください。

## 4 ナトカリ比って？

「ナトカリ比」とは、尿中に排泄されるナトリウムとカリウムとの比です。ナトカリ比と血圧が強く関連することが明らかとなっており、ナトカリ比を低くすることが高血圧・循環器病予防に有効です。

食事から食塩摂取が多くなると、尿中のナトリウムが多くなり、ナトカリ比が上昇します。一方、食事からのカリウム摂取が多くなると尿中のカリウムが多くなり、ナトカリ比は低下します。

理想値：尿中ナトリウム / カリウム = 2 未満  
カリウムは野菜や果物に多く含まれますので、減塩とともにカリウムを含む食品を積極的にとりましょう。

### カリウムを多く含む食品



## 2 塩分と血圧の関係

体の中の塩分濃度は一定に保たれています。食事で塩分を摂りすぎると濃度が濃くなってしまい、体は薄めようと水分を欲しがります。余分な塩分と水分を摂ると血液量が増えます。血液が増えすぎてしまうと血管を押し広げ、血圧が上がってしまいます。

高血圧治療ガイドラインでは1日6g未満の減塩を目標とすると血圧を下げるのに有効であると示されています。

令和5年の国民健康・栄養調査によると日本人の食塩摂取量は男性が10.7g、女性が9.1gという結果であり6g未満を目標に減塩が必要と言えます。

おすすめ  
レシピ

### さつまいもとリンゴのマリネ

酸味や香りを使って減塩

いも類・果物類でカリウムを摂取

#### 栄養量（1人分）

エネルギー 119kcal  
たんぱく質 0.5g  
カリウム 220mg 食塩相当量 0.0g



#### 材料 / 2人分

さつまいも…90g オリーブ油…7g  
りんご…60g はちみつ…4g  
レモン汁…9g 黒こしょう…0.1g



#### 作り方

1. さつまいもは皮ごと1cm角に切り、水にさらし2分ほど置く。
2. 水気を切って、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。
3. りんごは皮ごと薄切りにする。
4. ボウルにレモン汁、オリーブ油、はちみつを混ぜてドレッシングを作る。
5. ④にさつまいもとりんごを加えさらに盛り、仕上げに黒こしょうをかける。