



血圧・コレステロール を下げるコツを教えてください!

血圧を下げるコツ

1 カロリーをとりすぎない

自分に当てはまる1日のカロリー量を把握し、オーバーしないように食生活を管理しましょう。

2 減塩を心がける

日本人の1日の平均塩分摂取量は「男性11.1g / 女性9.4g」です(国民健康・栄養調査より)。しかし、目標とすべき摂取量は健康な男女で「8g未満 / 7g未満」であり、WHOが定めた目標値はなんと「5g」。いずれにしても大幅にオーバーしていることになります。

・減塩の工夫いろいろ

- ① **味付けを工夫**→ 出汁をしっかりきかせる、塩以外の調味料で代用するなど
- ② **食べ過ぎない**→ 単純に食べる量を減らすことで、塩分摂取を減らす
- ③ **汁物・スープの量を減らす**→ 汁物を毎食つけない、ラーメン・うどん類は汁を残すなど
- ④ **食品表示のチェック**→ 製品のパッケージから「塩分相当量」を探し、選ぶ目安にする



・一日に必要なエネルギー量(kcal)

※日本人の食事摂取基準2015年版より

年齢(歳)	男性		女性	
	I	II	I	II
30~49	2,300	2,650	1,750	2,000
50~69	2,100	2,450	1,650	1,950
70~	1,850	2,200	1,500	1,750

I：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

II：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどが含まれる場合

3 毎日の食事に野菜・食物繊維を増やす

野菜に多く含まれるカリウムは、塩分をからだの外に出してくれます。また、食物繊維も生活習慣病予防に大きな働きを持っています。野菜は「1日350g」を目標にしましょう。サラダだと多く感じますが、ゆでるなどしてかさを減らすと、比較的楽に食べられます。

クイズ：食物繊維

Q 食物繊維が一番多くとれるのは次のうちどれでしょうか(すべて茶碗1杯分とします)。

- ①玄米ごはん ②胚芽米ごはん
③麦ごはん(配合25%) ④白米ごはん



A 「③麦ごはん」です。100gあたりの食物繊維は1.5gで、ほかの3つを上回っています。

コレステロールを下げるコツ

1 動物性脂肪をとりすぎない

肉・卵・乳製品・加工食品(洋菓子など)に含まれている動物性脂肪は飽和脂肪酸(固まる油)を多く含み、コレステロールがたまる原因になります。必要以上に食べ過ぎないようにしましょう。反対に、植物油や魚油に含まれる不飽和脂肪酸は血中コレステロールを低下させる作用があります。

2 食事のリズムを保つ

夜遅くに食事すると、エネルギーとして消費できずに脂肪が体に貯まります。また、朝食を抜くなどして空腹の時間が長く続くと、次の食事で脂肪やコレステロールをたくさんため込んでしまいます。1日3食、決まった時間の食事を心がけましょう。

3 毎日の食事に野菜・食物繊維を増やす(血圧を下げるコツと同様)

クイズ：コレステロール

Q LDLコレステロール値が高い場合、どれを選ぶのがよいでしょうか。

- ①鯛のお刺身 ②さんまの塩焼き ③干物

A 「①鯛のお刺身」です。魚の脂肪はコレステロール値を下げるので、できるだけ脂が落ちない生やホイル焼きなどの調理法を選びましょう。

Q コレステロール値が高い人がカルシウムをとるには、どれを選ぶべきでしょうか。

- ①普通の牛乳 ②低脂肪乳 ③豆乳

A 「②低脂肪乳」です。普通の牛乳より飽和脂肪酸が少なく、カルシウムも多くとれます。豆乳は飽和脂肪酸は少ないのですが、カルシウムがあまりとれません。