

## 知っていますか? 高血圧者が多い現状

栄養士 吉田 弥生です。

全国と比較して上ノ国町には高血圧症の方が多くのご存じでしょうか？  
わが国の成人の3人に1人が高血圧症といわれていますが、上ノ国町の高血圧症の方の人数を調べてみると、生活習慣病で病院にかかる方の63%が高血圧症であり、3人に2人が高血圧症を患っていることがわかりました。

また、外来医療費の約半分が高血圧症の方のために使われていることわかっています。(平成24年5月国保レセプトより)

血圧が高くて身体のどこかが痛む、日常生活に不都合が出るなどの不調が現れるわけではありませんが、血圧の高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞を発症してしまいます。

「たかが血圧」とあなどらず、血圧ケアに取り組みましょう。



### 血圧ケアその1 減 塩

血圧ケアの基本は減塩です。その中でも漬け物やつくだ煮、塩蔵の魚卵など塩辛いものに気をつけていると良く聞きますが、「隠れた塩分」にも注意しているでしょうか？

「隠れた塩分」  
とは

そうめん(1束 40g)	約1.5g	さつまあげ1枚	約1.5g
厚切り食パン1枚	約0.8g	いなり鮭1ヶ	約0.8g
はんぺん1枚	約1.2g	総菜コロツケ1ヶ	約0.6g
ウインナー1本	約1.5g	おでんの大根1本	約1.0g
コース火腿2枚	約1.1g		

などの、その食品に元来含まれる塩分のことです。

このように、自分では意識しないところで摂ってしまう「隠れた塩分」にも十分注意が必要です。また、野菜を茹でる際、色よくしあげるためにお湯に塩を入れますが、これも知らず知らず摂ってしまう塩分の一部です。塩を使わなくてもたっぷりのお湯で茹でると色よく仕上がりますので、塩分なしのお湯で茹でることもおすすめです。

### 血圧ケアその2 塩を身体から追い出す

減塩や食事量の制限だけでなく、食べ物からとる成分で血圧ケアを行う事も大切です。

野菜や果物、大豆製品などに多く含まれているカリウムという成分は、体内の塩分と水分をくっつけ、摂りすぎってしまった塩分を尿として身体の外へ追い出す働きがあります。

カリウムの  
多い食材

ほうれん草	小松菜	モロヘイヤ	トウモロコシ
トマト	バナナ	リンゴ	プルーン
干し杏	じゃがいも	サツマイモ	豆腐などの大豆製品

また、カリウムはゆで汁に流れやすいため、生で食べるか、スープや蒸し物など無駄なく摂取できる調理方法を選びましょう。

### オススメのスープ

今回オススメするのは野菜たっぷり豆乳スープです。

このスープは玉ねぎ、にんじん、大根、キャベツ、じゃがいも、きのこなどお好みの野菜を全て1cm角に切り、鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら、野菜と鶏ガラスープの素を入れ10～20分ほど煮込み、野菜が柔らかくなったら豆乳を加え、再度沸騰しない程度に温めて出来上がりです。減塩であっても水っぽくならず、お子様にも喜ばれるスープです。ぜひ一度試してみてください。