Hiranai Nutrition News
平内中央病院 栄養ニュース &健康
2026年 9月号 No.81
栄養管理科 発行

今回のテーマ

高血圧を防ぐ生活習慣 その2

先月は血圧の測り方も重要ということをお伝えしました。続いて今月は生活習慣の改善についてです。

高血圧症というと、まず「減塩」と言われてうんざりする方も多いでしょう。では、塩分摂取量が多いとなぜ血圧が上がるのでしょうか？答えは血液の量が増えるからです。人間の血液の塩分濃度は常に一定に保たれています。塩辛いものを食べると、水が飲みたくなります。これは体が上がり過ぎた塩分濃度を一定まで下げようとするためです。ラーメン1杯で血液は1ℓも増えると言われています。血液が増えた分、血管はパンパンになり血管の壁はダメージを受け続けます。「塩辛いものを食べたら水を飲んで薄めれば問題ない」という患者さんがいますが、それは間違いです。

どんな食品に塩分が多く含まれるのか？

一食で塩分を多く摂ってしまう食品は、やはり麺類がダントツです。習慣的に麺類を食べている方は、まずは週1回に減らすだけで効果があります。少なければ少ないほどよいのはもちろんですが、急に習慣を変えるのは大変なものです。「ラーメンは毎週日曜日のお楽しみ」のように自分なりのルールを作るとよいでしょう。合わせてスープを残すと更に減塩できます。

次に注意したいのはパンです。パンは生地の工程で塩を使い、毎日食べると想像以上に塩分を摂ります。もちろん甘い菓子パンにも塩分が含まれています。

続いて味噌汁、漬物、筋子、タラコも塩分を多く含みます。これらは一日1回までにしておきましょう。

味付けはそのままでも減塩できる。

調味料を減らすと味噌汁の味がしなくて…。と減塩に消極的な方は、味付けを変えずに味噌汁をお椀の半分にして下さい。それだけで塩分50%カットできます。ついつい普通に盛ってしまう。という人は子ども用の小さいお椀に替えるのもオススメです。漬物も同じく、皿をより小さいものに替えてみましょう。

醤油やソースなどの調味料を、料理の上から直接かけてしまうと皿の底にたまり、それを料理が吸ってしまいます。調味料は小皿に入れておき、そこに料理をつけて食べます。調味料の無駄遣いも防げます。

カリウムでからだの塩を追い出す。

カリウムという成分には、塩を体から早く出す働きがあります。最新の高血圧治療ガイドラインにおいて「ナトカリ比」といって、塩分（ナトリウム）に対してカリウムを適量摂ることが目標になりました。ナトカリ比を知るには、主治医へ「推定一日塩分摂取量」の検査を依頼して下さい。目標はナトカリ比2.0未満です。カリウムを多く含む食品は野菜、海藻、いも類、果物などです。ただし、**腎臓が悪化している人は高カリウムから不整脈を起こすリスクがある**ため、主治医に確認をして摂りましょう。栄養士もその方の生活に合った食品を紹介します。気軽に声がけしてください。

最後に、誰の言葉か忘れましたが「病気を無視することほど、人生において大きなコストのかかるものはない」です。高血圧症をしっかり治療しましょう。

Food&Cook 食材と調理

第6回目は、「豆類」です。

①枝豆：枝豆は分類上は緑黄色野菜です。カリウムを多く含み、糖質が少なく、タンパク質と食物繊維が豊富です。茹でるときは塩を入れなくても十分美味しいです。多様な栄養を含み、飲酒のおつまみとして優秀です。

②大豆：枝豆をそのまま収穫せずに育て、乾燥させたものが大豆です。畑のお肉と言われるぐらいタンパク質を豊富に含みます。納豆、豆腐、味噌、醤油などの材料であり、日本人とは切っても切れない食材です。

③あずき：砂糖を加え、粒あんや、こしあんとして販売されています。じつは食物繊維が多く、特に粒あんは食物繊維やサポニン（脂質を抑制する働き）が豊富です。いずれも砂糖が入っており食べ過ぎに注意です。

④いんげん豆：中国の僧、隠元（いんげん）が日本に伝えたのが由来。いんげん豆を若いうちに収穫した、さやいんげんが一般的です。ビタミンKや葉酸、カリウムを豊富に含みます。一方、いんげん豆の種類には金時豆や白花豆、とら豆などがあり主に煮豆として食べます。

そこはかとなく書きつくれば

個人的に東北屈指の温泉郷、山形県肘折温泉を紹介。私の好きな山のひとつ、月山の麓に位置し、1200年の歴史のある温泉です。コロナ後の全国旅行支援キャンペーンで1泊旅行の一見さんが増えましたが、それまでは交通事故の後遺症など長期で滞在する湯治客が多くいたところです。川沿いに20件ほどの小さい温泉宿が軒を連ねます。古くからの木造旅館が並ぶ風景を、宿から借りた下駄をはいてカランコロンと散策しているだけで癒されます。食事は部屋食できる宿が多く、宿の方が部屋の襖の前に、一声かけてお膳を置いていきます。自炊のできる宿も多く、ぜひ朝市に行ってみて下さい。道路の両脇に毎朝6時前から、地元でとれた野菜、山菜、きのこ、そして炊き込みご飯、ちまきなどが並びます。

文責：平内中央病院 管理栄養士 工藤 ☎017-755-2131 内線190