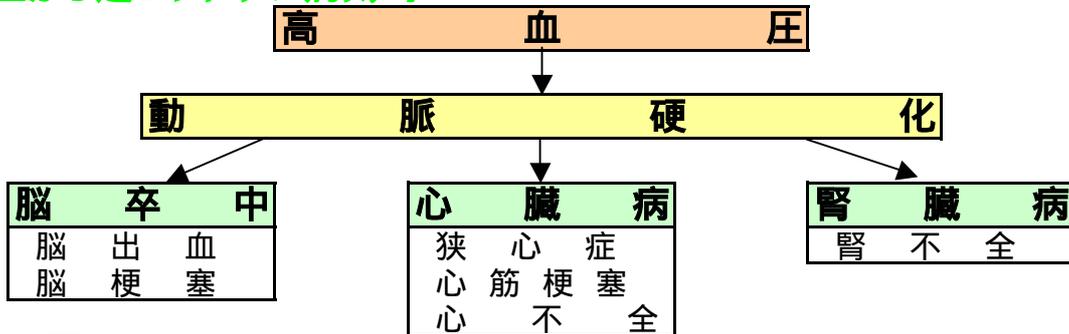


栄養だより

(血圧 2)

前回に引き続き高血圧が続くことでの体への影響と血圧を下げる働きのある食品について今回考えてみましょう。

【高血圧から起こりやすい病気】



【血圧を下げる栄養素】

高血圧を防ぐためには、血管を丈夫にする、血液をサラサラにする、血圧を上げるホルモンを出さないようにする食べ物を摂るように心がけることです。

栄養素の働き	栄養素	多く含まれる食品
・血中の余分なナトリウムを排泄する働き ・血管を拡張して直接血圧を下げる働き	カリウム	アボガド、バナナ、キウイフルーツ、等果物、昆布、わかめ、ひじき等海藻類、切干し大根、ほうれん草、イモ類
・血液中の脂肪を減らし、血管の内側に脂肪を溜めない	ビタミンC	ピーマン、イモ類、レモン、イチゴ、なばな、
・活性酸素による悪玉コレステロールの酸化をおさえ、過酸化脂質の生成をおさえる	ビタミンE	ほうれん草、牛乳、ブロッコリー、レタス、小麦はいが、牛・豚レバー
・血管の内側に付着してしまった過酸化脂肪を取り除く ・脂質の代謝をスムーズに行なう	ビタミンB ₂	鮭、納豆、豚・牛レバー、うなぎの蒲焼、牛乳
・血管を弛緩させ血行を促進	マグネシウム	干しひじき、ほうれん草、アーモンド、ごぼう
・交感神経抑制作用があり、食塩由来の高血圧が改善される	タウリン	帆立貝、まぐろ(血合い)、たこ、やりいか、ずわいがに、あさり
・血行と血液の性状を良くし、高血圧、動脈硬化予防につながる	カルシウム	ヨーグルト、牛乳、田作り、干しえび、がんもどき

【上手な減塩方法】

1. 香り、うま味のある素材を使って塩分控えめに。	7. カレー粉、わさび、コショウなど、香辛料をきかせる
2. 昆布、かつお節、しいたけなど天然食品からダシをとる。	8. しょうゆには、ほかの味を組み合わせせて(割りしょうゆ)使う。
3. みつば、しそ、しょうが、きのこなど香味野菜でアクセントを。	9. 塩分がしょうゆの半分以下のソースやケチャップを上手に利用。
4. だいたい、ゆず、すだち、レモンなど酸味を効かせる	10. 酢の物など無塩料理を加えて味にメリハリを。
5. 和え物などにはゴマやクルミを使い、減塩分は香りでカバー	11. 焦げ目や焼き目をつけ、香ばしさを出す。
6. 植物性油を上手に使う(摂り過ぎに注意)	12. どれでも薄味では満足感がえられないので、一品に塩分をきかす。

月に一度の割合で栄養だよりの発行を行なっております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

076-422-4893