

5月17日は「高血圧の日」

高血圧は血圧コントロールが重要です

《降圧目標》

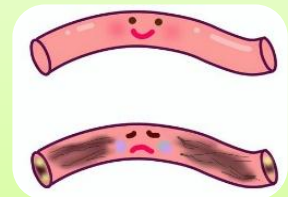


	全年齢共通	● ●
診察室血圧	130/80mmHg未満	
家庭血圧	125/75mmHg未満	

高齢者でフレイルの傾向がある方などは、個別に緩やかな目標値に調整されることがあります。

『高血圧診療ガイドライン2025』（日本高血圧学会）より

放っておくと、心臓に負担をかけ血管の老化が早まります。その結果、動脈硬化がすすみ心筋梗塞や脳卒中、慢性腎臓病（CKD）につながりやすくなります。



和食や地中海食がおすすめ

目標は1日6g！

まずは

◆減塩！◆

香辛料や柑橘類の酸味を生かしましょう。

加工食品などの

見えない塩分にも要注意！



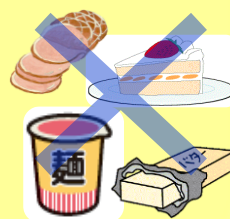
香味野菜



ハーブ

◆食事パターン◆

野菜や果物などカリウムを多く含む食品や、魚介類・低脂肪タイプの乳製品、豆などを多めに、動物性脂肪は控えめに。高めの血圧を抑える機能性食品を上手に活用！



◆お酒◆

アルコールに換算して、

男性：20～30ml

女性：10～30ml が目標

《適量の例》



ビールなら
中瓶1本



ウイスキーなら
ダブル1杯



日本酒なら
1合



ワインなら
グラス1杯

※食事制限がある方は、医師の指示に従ってください。



栄養豆知識

昆布



余分なナトリウムを排出するカリウムが豊富で、血圧上昇を抑制するフコダイン（食物繊維）やアルギン酸が豊富で、コレステロール値を下げる効果にも期待できる昆布。

古くから日本人との関わりの深く、平安時代の文献にも登場しています。昆布を日常的に食べる国は、日本、中国、韓国などの東アジア諸国で、欧米では長らく「海の雑草（see weed）」と呼ばれてきましたが、近年、健康志向やヴィーガン料理の普及により、「海の野菜（sea vegetable）」としてアメリカやヨーロッパ諸国でも注目されています。

日本は、世界一の海藻利用国。“昆布出し”のような海藻の使い方は日本独特のもの。産地が北で問屋が大阪に多いのは、北前船が「こんぶロード」を通過して大阪に伝えた交易の名残だそう。

銀鮭、マグロ、メカジキ、メバル、アジ、カツオ、あいなめ、太刀魚、ワタリガニ、シロガエリ
5月の旬： 筍、ほうれん草、アスパラ、セロリ、さやえんどう、じゅんさい、スナップエンドウ、玉ねぎ、キャベツ
ぶき、なす、胡瓜、空豆、豆腐、わらび、たららの芽、こごみ、セロリ、レモン、はっさく、文旦、夏みかん

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

