

## 1. 食塩制限 1日6g未満をめざして

その1；酸味や香辛料などをうまく利用して食塩を控えましょう。

例) レモン、かぼすなどのかんきつ類を塩しょうゆ代わりに使った減塩。

煮物より酢の物を。

など

その2；一般に、洋食は和食よりも低塩分なので脂肪をとりすぎない程度に献立に取り入れましょう。

その3；摂取する塩分の半分はハムや漬物などの加工食品に含まれている塩分で、残り半分は調味料から摂っています。⇒加工食品を控えましょう。

その4；味付けや調味料だけでなく、素材にも塩分（ナトリウム）は含まれています。素材から見直しましょう。

素材	エネルギー(kcal)	カリウム(mg)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)
米(茶碗1杯 130g)	192	35	3	0.01
パン(6枚切り 60g)	156	57	312	0.78
そば(ゆで 170g)	244	58	3	0.01
うどん(ゆで 250g)	253	15	113	0.25
ぶり(1切れ 180g)	206	304	26	0.07
かつお(1切れ 100g)	131	315	136	0.34
ぶどう(大10粒 100g)	46	107	1	0.003
なし(中1個 300g)	98	344	5	0.01

とはいえ、通常1日12～13gくらい摂っている塩分を半分に（6g未満）にするとほとんど味がしなくなってしまいます。できることから、減らしてみませんか？

## 2. 野菜・果物などを積極的に摂りましょう

野菜や果物には血圧をさげる作用のあるカリウムが豊富に含まれています。

野菜は毎食、果物は毎日1個摂るようにしましょう

カルシウム拮抗薬というグループの降圧剤はグレープフルーツ、はっさく、夏みかんなどのかんきつ類

またそのジュースと一緒に摂ると薬の作用が強くなることがあります。ご相談下さい。

また、カルシウムやマグネシウムにも血圧をさげる作用があります。これら両方を含む牛乳を毎日コップ1杯程度飲みましょう。

## 3. アルコールを控えましょう

お酒を飲むとアルコールが血管を拡げるので一時的に血圧は下がりますが、飲み続けると血圧は上がりやすくまた、量が多いほど血圧も高くなるようです。

節酒する場合は日本酒で1日1合、ビールなら中ビン1本、ウイスキーなら水割り2杯までを目安にしましょう。

ただ、肝臓のためにも休肝日はつくりましょう。