

健康まもるくん

～高血圧予防のために必要なこと～



高血圧の基礎知識

高血圧とは??

- ・ 血管の壁にかかる圧力が高くなった状態のこと。
- ・ 安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態のこと。

○高血圧を放置すると・・・

- ・ 脳梗塞や脳出血等の脳血管疾患（**死亡率：栃木県ワースト1位**）
- ・ 狭心症や心筋梗塞等の心疾患（**死亡率：栃木県ワースト5位**）
- ・ 腎不全（**死亡率：栃木県ワースト6位**）

出典：厚生労働省「平成29年度人口動態統計特殊報告」より
などを罹患しやすくなる。

○血圧を上げるもの

塩分の摂りすぎ、ストレス、運動不足、睡眠不足、激しい運動、多量飲酒
喫煙、動脈硬化、肥満 など



○血圧を下げるもの

- ・ 睡眠、休養、運動習慣、少量のアルコール摂取、入浴 など

○正しい血圧のはかり方

- ・ 心臓の高さに近い上腕部で測定
- ・ 測定時は椅子などに座り力を抜いて1～2分安静にしてから測定



高血圧を予防するには??

① 減塩

減塩とは??

- ・ 病気治療や健康維持のため食塩の摂取量を控えること

○塩分を摂りすぎると・・・

- ・ 喉が渇く
- ・ むくむ
- ・ 頭痛を感じる

出典：e-ヘルスネット情報提供より

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-024.html>



○摂り過ぎが原因となる病気

- ・ 高血圧や動脈硬化などの血管の病気
- ・ 腎臓病
- ・ 尿路結石
- ・ 骨粗鬆症
- ・ 胃がん
- ・ 心疾患

出典：国立循環器病研究センターホームページより

<http://www.ncvc.go.jp/cvdiinfo/pamphlet/bp/pamph110.html>



○減塩の効果

- ・ 高血圧の改善
- ・ 脳卒中、心臓疾患を防ぐ



減塩するには??

(1) 調味料を使い過ぎない

日本高血圧学会では、1日の食塩摂取量 **6 g 未満** を推奨しています。

普段使っている調味料を食塩1gに換算すると次のようになるよ！

調味料名	食塩1g相当量	調味料名	食塩1g相当量
濃口醤油	7g	ウスターソース	12g
薄口醤油	6.2g	だしの素	2.5g
みそ	16.4g	コンソメ(ブイヨン)	2.3g
マヨネーズ	6g	鶏ガラスープの素	2.1g
トマトケチャップ	30g	めんつゆ(3倍濃縮)	10g
中濃ソース	18g		

次に1日の献立例をもとに食塩の摂取量を考えてみよう。

	献立	食塩相当量
朝	・ごはん ・焼き鮭(甘塩) ・味噌汁	2.1g 1.0g
昼	・ミートソースパスタ ・サラダ(和風ドレッシング) ・バニラアイスクリーム	2.5g 1.1g
夜	・ごはん ・とんかつ ・キャベツの千切り ・ほうれん草のおひたし	
一日の食塩相当量		6.7g

このように、一般的に食べられていそうな献立でも6gを超えてしまいがちです。しかし、みなさんはこのままで食事を進めますか？

焼き鮭に醤油、とんかつにソースやポン酢、ほうれん草に醤油など調味料をかけて食べることがあると思います。するとどうでしょう。上記の食塩相当量よりはるかに多くなってしまいます。

調味料を使いすぎないポイントは・・・

- ① **なるべく後がけの調味料を使わない。**
- ② **使うときはかけずにつける。**



(2) 汁は残すか少し飲む程度にする。

うどんやラーメンなどの汁は、汁物として摂取するために味付けされていないので、そのまま飲んでしまうと塩分過多になってしまいます。

普段食べている麺類の汁に含まれる塩分量をまとめたよ！

料理名	塩分量	料理名	塩分量
担々麺	7.2 g	醤油ラーメン	5.2 g
きつねうどん	4.7 g	天ぷらそば	4.3 g
そーめん	4.0 g	冷やし中華	3.8 g

(3) 外食の際も減塩を意識する

外食時に減塩を意識するポイントは・・・

- ① **後がけの調味料を使いすぎない**
- ② **食べ過ぎない**

の2点です。



(4) 野菜や果物を意識して「排塩」を心掛ける

食事をおいしくと考えると**減塩には限界**があります。そこで、**塩分を吸収する前に排出する「排塩」を心掛けましょう。**排塩を促してくれるミネラルは、**野菜や果物に多く含まれるので意識して食べるようにしましょう。**

・カリウム

腎臓でナトリウムが再吸収されるのを防ぎます。

成人男性は1日 **3000mg** 以上、成人女性は **2600mg** 以上カリウムを摂ることが推奨されています。

野菜	含有量	果物	含有量
ほうれん草 (1/4 束)	414mg	バナナ (1 本)	324mg
春菊 (1/4 束)	230mg	キウイフルーツ (1 個)	261mg
トマトジュース (1 缶)	494mg	りんご (1 個)	132mg

・マグネシウム

細胞内にあるナトリウムを排出します。

・カルシウム

カルシウムが体内の浸透圧を一定に保つ働きがあるため余分なナトリウムが排出されます。

(5) だしや酸味、辛みを上手く使う

人の味覚は、舌にある味蕾という受容体が味の成分を感知することで味と認識します。また、**特定の味を組み合わせる**ことによって相互作用を起こさせることもできます。それをうまく使い、**だし（うま味）やレモン汁（酸味）**などによって味を濃く感じさせたり、**満足感を高める**ことができます。辛みは、正確に言うと味覚ではありませんが、**舌に刺激をあたえることで満足感を高める**ことができます。



減塩・高血圧予防レシピ

ここからは、減塩や高血圧予防のレシピを紹介するよ！！

ぜひ作って食べてみてね！

タンドリー風チキン



材料

- ・鶏モモ肉
- ・玉ネギ
- ・油
- ・サニーレタス
- 調味料A—
- ・ヨーグルト
- ・カレー粉
- ・ケチャップ
- ・はちみつ

分量 ※4人分

- 600 g (2枚)
- 150 g (1個)
- 12 g (大1)
- 4~5枚
- 200 g
- 18 g (大3)
- 54 g (大3)
- 10 g (小2)

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、調味料Aとともにビニール袋に入れて混ぜ合わせる。さらに5cm角に切った鶏肉を入れてよく揉み、冷蔵庫で1時間漬け置きする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①の鶏肉を袋から取り出し、表面を中火で焼く。(袋の中のソースはとっておく)
- ③ 蓋をして中まで火が通るまで弱火で5~10分程蒸し焼きにする。
- ④ 袋の中のソースをフライパンの中に入れて中火で煮る。水分が蒸発しとろみがついたら火を止める。
- ⑤ 皿にサニーレタスを敷き、③の鶏肉をのせ、④のソースをかける。

栄養価 (1人当たり)

- エネルギー : 365kcal
- 食塩相当量 : 0.8 g
- カリウム : 757mg

手軽に減塩！

事前に鶏肉を一口大に切り、漬け込んでおくことで、調理操作は焼くだけと簡単に仕上がるようにしたよ。

鶏ささみときのこのやわらか炒め

	材料 鶏ささみ —調味料A— 水 砂糖 片栗粉 コンソメ（固形） 玉ねぎ まいたけ しめじ エリンギ しいたけ にんにくのみじん切り —調味料B— オリーブオイル マヨネーズ こしょう	分量 ※4人分 200 g 30 g（大2） 6 g（小2） 6 g（小2） 5 g（1個） 100 g（1/2個） 150 g（2～4房） 100 g（1房） 80 g（2本） 100 g（大5枚） 1かけ 24 g（大2） 24 g（大2） 少々
---	---	--

（作り方）

- ① ささ身は筋をとり、3～4等分に切ってビニール袋に入れる。調味料Aを加えてよくもみ込む。玉ねぎはみじん切り、トマトは種を取って粗みじん切り、しめじは小房に分ける。しいたけはそぎ切り、エリンギ・まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、①の玉ねぎ・きのこ類を入れて炒める。水分が出てきたら①のささ身・トマト、にんにくを加え、弱火で炒め、肉に火が通ったら②に加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、好みでこしょうをふる。

栄養価（1人あたり）

エネルギー：303kcal

食塩相当量：0.85g

カリウム：1033mg

低カロリーでも満足感！

脂質の少ない鶏ささみや食物繊維の多いきのこを使用。脂質を抑えることで摂取カロリーと中性脂肪の摂取を抑え、たんぱく質を摂ることが出来るよ。また、食物繊維を多く摂ることで満腹感を感じ、腸内環境を整える事につながるよ。

豚肉とブロッコリーの和風炒め



材料	分量 ※4人分
豚薄切り肉（もも）	160 g
人参	80 g (1/3 本)
玉ねぎ	200 g (1 個)
ブロッコリー	40 g (8 房)
ー調味料Aー	
めんつゆ (3 倍濃縮)	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
ごま油	大さじ 1

（作り方）

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。人参は細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは熱湯でゆでる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の豚肉・人参・玉ねぎを入れて炒める
- ③ 火が通ったら①のブロッコリー、調味料Aを加えて水分がなくなるまで炒める

栄養価（1人当たり）

エネルギー：102kcal

食塩相当量：0.8 g

カリウム：332mg

だしとレンジで時短！減塩！

だしを効かせて少ない塩でも満足感を得られるよ！

また、にんじんとブロッコリーは切った後、電子レンジをつかって柔らかくしてから炒めてもOK！加熱時間の短縮で忙しいときでも簡単・時短！

牛肉と温野菜のマリネ



材料	分量 ※4人分
玉ねぎ	100 g (1/2 個)
酢	20 g (大1・1/2)
オリーブオイル	24 g (大2)
醤油	12 g (小2)
食塩	0.5 g (ひとつまみ)
こしょう	少々
粒入りマスタード	16 g
牛肉 (もも薄切り)	280 g
小ネギ	適量

(作り方)

- ① お湯を沸かす間にたまねぎを薄切り水にさらしておく。酢、オリーブオイル、醤油、食塩、こしょう、粒入りマスタードを混ぜ合わせる。
- ② 牛肉を茹で、水気をきったたまねぎと混ぜ合わせたソースを和え、器に盛り、小ネギを散らす。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー : 193kcal
食塩相当量 : 0.8 g
カリウム : 295mg

酸味で減塩！

酸味を効かせることで少ない塩でも満足感が得られるよ。調理操作は3つ！「切る」、「ゆでる」、「あえる」で完成！

ミネストローネ



材料	分量 ※4人分
カットトマト缶	1缶
タマネギ	40g (1/2個)
大根	20g (1/8本)
人参	10g (1/4本)
エリンギ	40g (1本)
大豆の水煮	40g
ブロッコリー	8房
コンソメ (固形)	5g (1個)
ケチャップ	36g (大2)
水	400ml
オリーブオイル	小さじ1

作り方

- ① タマネギ：1cmの細切り 大根・人参：3cmの短冊切り エリンギ：細く割く
- ② 鍋にオリーブオイルと野菜、大豆を入れ油が回るまで炒める。
- ③ 水をいれて、ひと混ぜしたらトマト缶を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ブロッコリーを小房に分け、塩ゆで（電子レンジで加熱）しておく
- ⑤ ひと煮立ちした③にコンソメとケチャップを加え、中火で野菜が柔らかくなるまで煮込む
- ⑥ 皿に盛ったらブロッコリーをそえる。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー：64kcal
 食塩相当量：0.8g
 カリウム：303mg

野菜のうま味やだしで減塩！

トマトに含まれる**グルタミン酸**やきのこに含まれる**グアニル酸**などのうま味成分を多く使用。塩分の排出に効果のある**カリウム**が多く含まれる食品を使用。

高血圧予防の歌

～アルプス一万尺のメロディーに乗せて～

高血圧予防の要点を聞きなじみのある「アルプス一万尺」のメロディーにあわせて歌えるように考えたよ！

1 番

カリウム含んだ食品食べよう
野菜に果物大豆類　へい
出汁をきかせて減塩しましょ
醤油はかけずにつけましょ　へい

2 番

全身使って運動しましょ
エアロビジョギングウォーキング　へい
足腰弱けりゃ水泳しましょ
家族で楽しく動しましょ　へい

高血圧予防体操



高血圧予防のために運動不足解消を目指した体操を紹介するよ！

さっきの歌と合わせてできるようにになっているから、口ずさみながらやってみよう！

ポイントは、無理をせずゆっくり行うこと。ゆっくり行うことで、じっとり汗をかき、血管に負担の少ない有酸素運動として行うことができます。

1 番



カリウム
野菜に



食んだ
果物



食品
大豆類



食べよう
ハイ



出汁を
醤油は



効かせて
かけずに



減塩
かけましょう



しましょ
ハイ

2 番



全身
エアロビ



使って
ジョギング



運動
ウォーキング



しましょ
ハイ



足腰
家族で



騎けウヤ
楽しく



水泳
動き



しましょ
ましょ
ハイ

奥付

これは、令和3年度 全国高等学校家庭クラブ研究発表大会 ホームプロジェクトの部での鹿沼南高等学校 宮島麗奈さんの発表をもとに作成しています。

学校名の後の名前は削除

追加

表紙絵 宮島 麗奈