

『排塩』でできる 高血圧改善

日本人の食塩摂取量は減少傾向にあるものの、目標値を上回っており
高血圧患者は多くいます。高血圧は日本で死亡に対する危険因子第1位です。

高血圧を防ぐ方法DASH食とは？

DASH食とはDietary Approaches Stop Hypertensionの略語で、
アメリカで調査・研究され高血圧の改善に高い効果が認められた食事のことです。
その方法は必要な栄養素を摂り、不必要な栄養素を減らし体内にある塩分の排出を促す“排塩”という方法です。
※腎機能に障害がある糖尿病の人、合併症がある人には、この食事はあてはまりません。

増やす栄養素と減らす栄養素

【増やす栄養素】排塩に大きく関わります。積極的に摂りましょう。

- ・カリウム：体内からナトリウムを排出・・・ 果物、芋類、豆類、海藻類、きのこ類等
- ・カルシウム：他の栄養素と相乗効果で降圧作用・・・ 牛乳、乳製品、大豆製品、小魚等
- ・マグネシウム：カルシウムと作用して血管拡張し降圧作用・・・ ナッツ類、大豆製品、玄米等
- ・食物繊維：腸内のナトリウムを排出・・・ 海藻類、きのこ類、豆類、全粒穀物類等
- ・たんぱく質：血管を丈夫に保つ・・・ 魚介類、大豆製品、卵類、肉(赤身)等

【減らす栄養素】高血圧や心血管疾患の原因となります。意識して減らしましょう。

- ・飽和脂肪酸、コレステロール、脂身の多い肉類、バター、洋菓子類等



栄
養
講
座



＜診察室血圧と家庭血圧＞
高血圧の基準値は測定する
環境によって差が生じるため
2つに分かれます。
・診察室血圧：140/90mmHg 未満
・家庭血圧：135/85mmHg 未満
日々の血圧管理は重要です。
正しい方法で測定し把握しましょう。

5月15日はヨーグルトの日

ヨーグルトの乳酸菌がからだに良いことを発見し、ノーベル賞を受賞した、ロシアの生物学者
イリア・メチニコフの誕生日にちなみ、株式会社明治によって制定されました。

ヨーグルトはいつ食べるのがいいのか

ヨーグルトは腸内環境を整え、便秘解消や美肌・花粉症の改善にも効果があるとされています。
また、目的によって食べるのに適したタイミングがあります。

①便秘改善のためには食後

乳酸菌やビフィズス菌を生きのまま腸に届けるために食後に食べることが
効果的といわれています。乳酸菌やビフィズス菌は強い酸性の胃酸によって
死んでしまうことがあります。しかし、食後は胃酸のpH値が中性に近づくので胃酸による
刺激が弱くなり、生きのまま乳酸菌やビフィズス菌が腸に届きやすい環境になります。

②免疫力を高めるためには就寝前

小腸の細胞は就寝中に修復され、メンテナンスされる仕組みがあります。
免疫細胞の約7割は小腸に集中しているので就寝2～3時間前に食べることで
小腸の免疫機能が整えられます。

このように目的に合わせてヨーグルトを食べるタイミングを調整して、
良いからだづくりをしていきましょう。



ZATSU
GAKU

一食にまつわるおもしろいお話—

