

# 高血圧症予防の食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に  
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション  
淀川キリスト教病院  
Yodogawa Christian Hospital

# 高血圧症とは？



自覚症状がほとんどないまま病気が進行する「サイレントキラー」と呼ばれ放置すると動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など死につながる病気を引き起こします。

収縮期血圧130mmHg/拡張期血圧85mmHg未満が正常血圧とされ、140mmHg/90mmHg以上が高血圧症とされています。



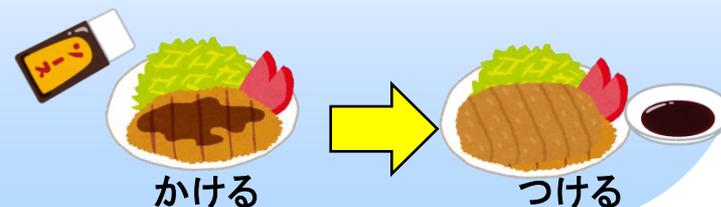
# 食事療法のポイント



- ・減塩を心がける
- ・果物、野菜をしっかり摂取する
- ・肉類、動物性脂肪のとり過ぎをしない
- ・肥満症の方は食べ過ぎを解消する
- ・アルコールの飲みすぎをしない

アルコールには塩辛いものが  
相性が良いので特に注意

塩分は表面のみ または かけずにつける



# 食事療法の実践



(食事ポイント)

- ・和食よりも洋食のほうが減塩しやすい  
特に朝食は、パン食(シリアルでも可)にすることで1/3量にできる(5g→1g)

御飯には塩分はないが、塩蔵品と相性が良い  
(味噌汁、漬物、佃煮、干物、ふりかけなど)  
パンの塩分は約1g程度ですが、サラダ、卵焼き  
乳製品などを添えると1.5gまでに抑えられる