

管内給食施設衛生管理講習会

高血圧を予防する食習慣

令和7年9月26日(金)
青葉区家庭健康課

血圧とは？

心臓から押し出された血液が血管にあたる圧力

収縮期血圧(上の血圧)

心臓が収縮して血液を送り出すときの
最も高い血圧

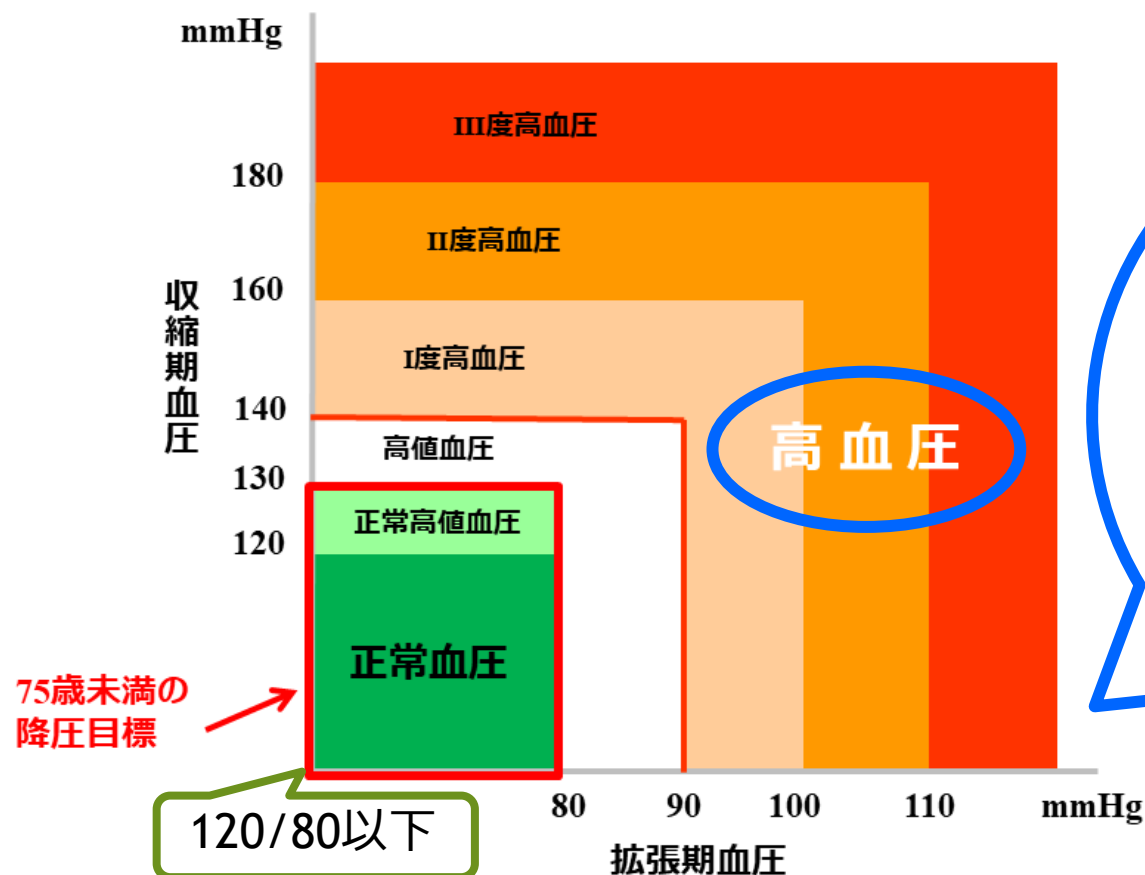
拡張期血圧(下の血圧)

心臓が拡張して血液が全身から心臓に戻っ
ていくときに血管にかかる最も低い血圧



高血圧の診断

血圧の分類（高血圧治療ガイドライン2019）



診察時血圧が
140/90mmHgを超えたら
家庭血圧が
135/85mmhgを超えたら
高血圧と診断します

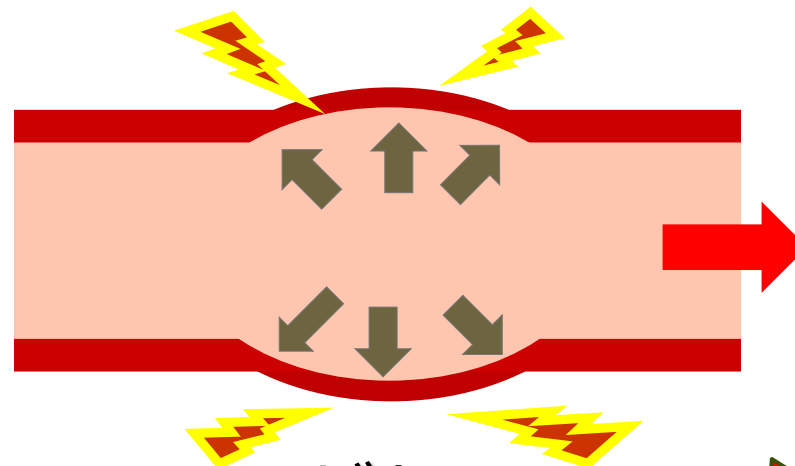
（出典：「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図）

高血圧が続くとどうなる？

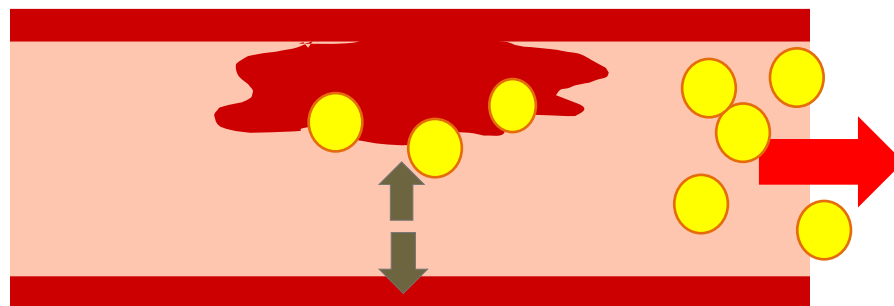
正常な血圧の場合の血管



高い圧力がかかる血管



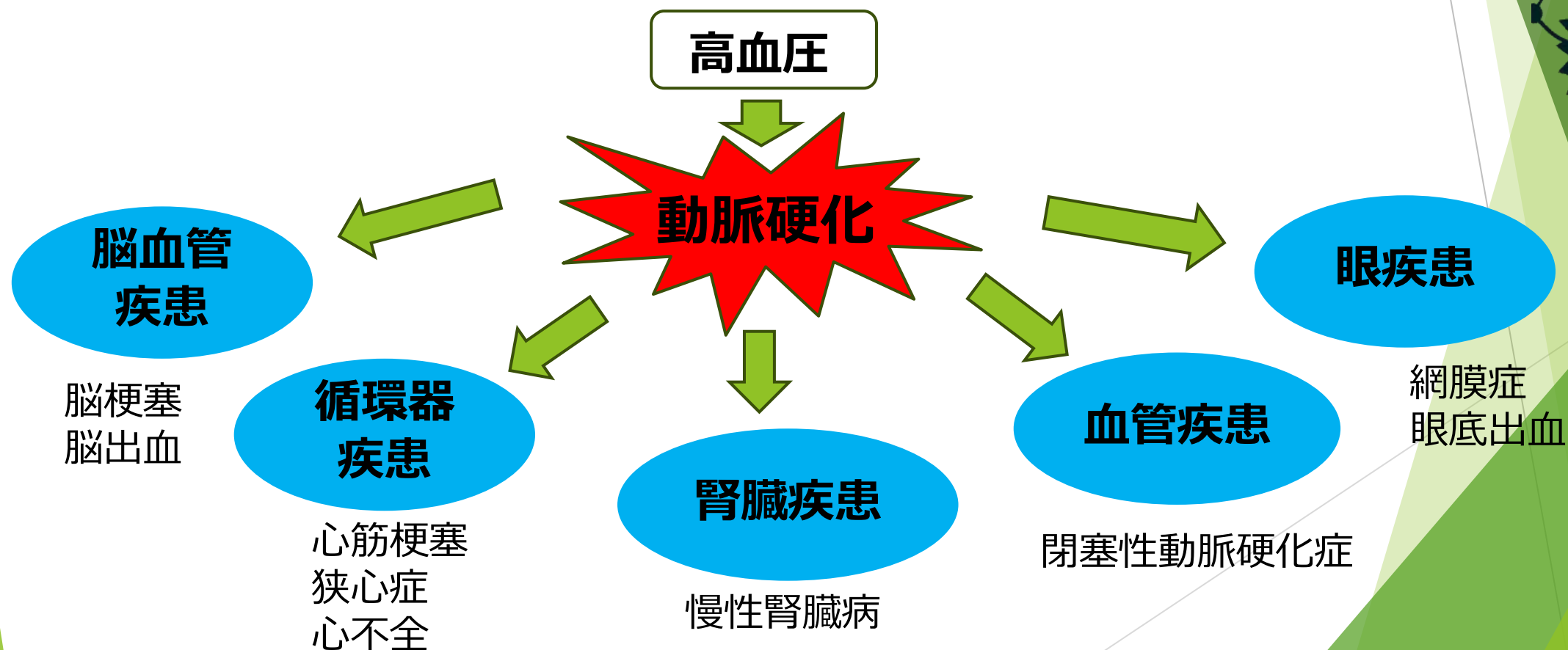
傷ついた血管にコレステロールがたまる



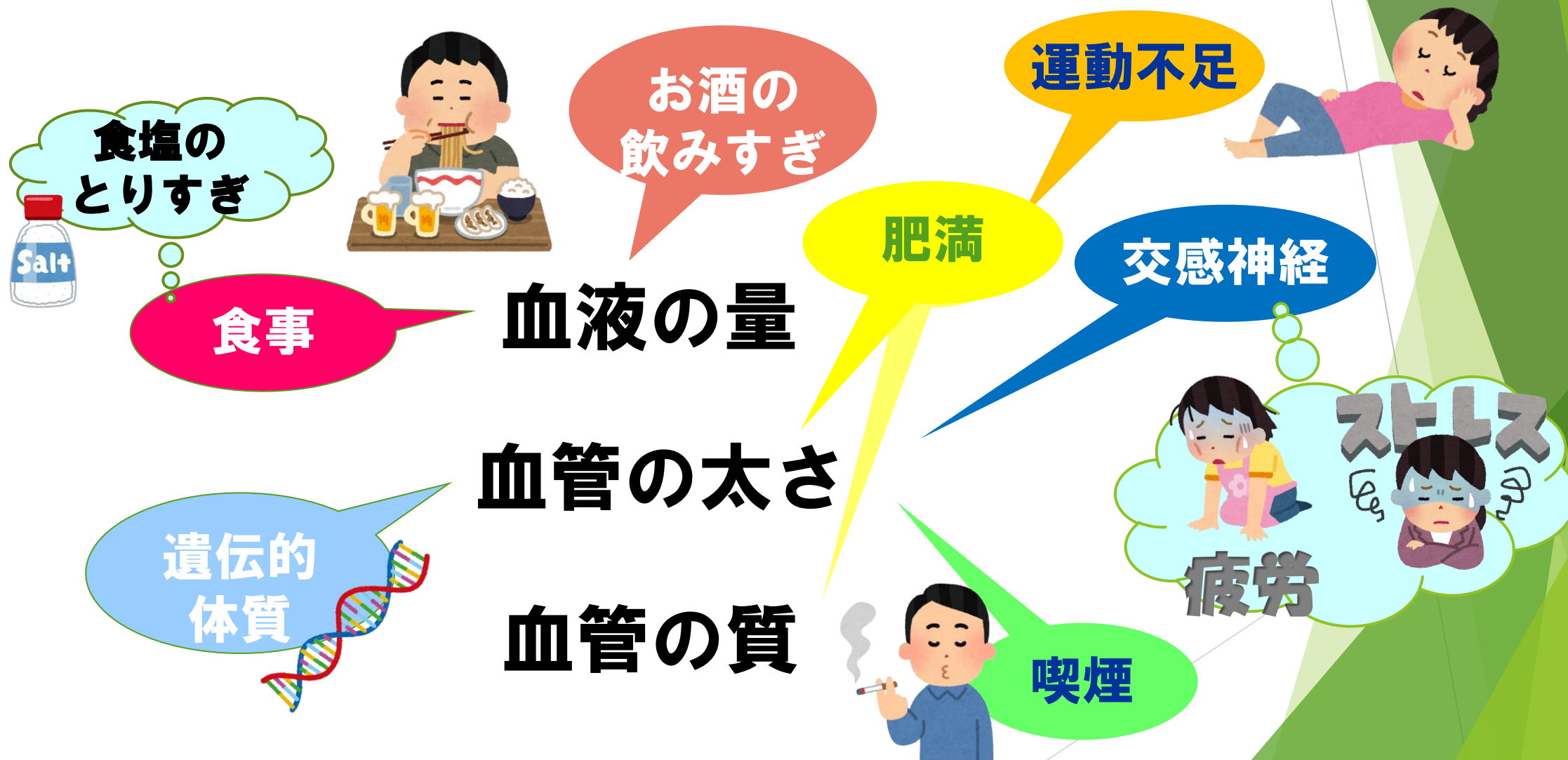
動脈硬化

高血圧がもたらす合併症

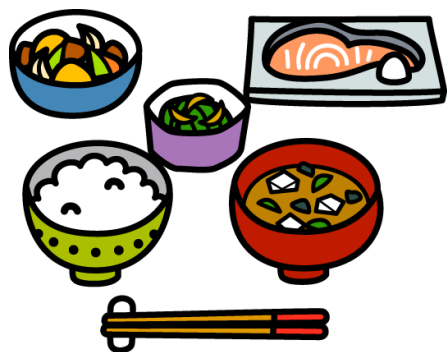
高血圧は「サイレントキラー」ほとんど自覚症状はありません。
高血圧で一番問題なのは動脈硬化を引き起こすことです！



なぜ血圧が上がる？その原因は？



日常生活で気をつけること



食事



飲酒



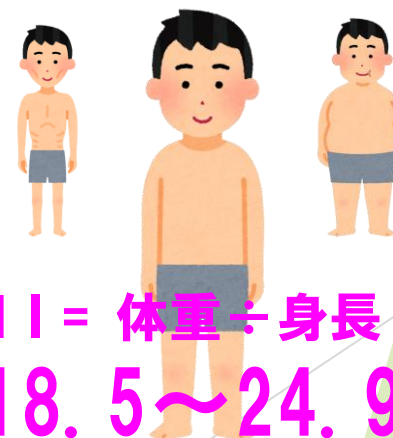
運動



睡眠・休養



禁煙



$BMI = \text{体重} \div \text{身長 (m)}^2$
18.5 ~ 24.9

適正体重

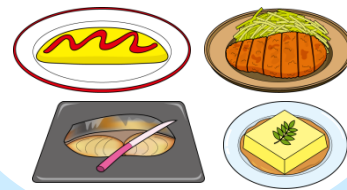
食事でできること ～栄養バランスのよい食事～

からだの調子を
整えるもと
(ビタミン・ミネラル類・
食物繊維が多い食品)
野菜・きのこ・海藻類
などを使った料理

副 菜



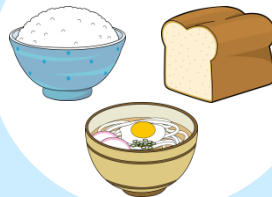
主 菜



からだをつくるもと
(たんぱく質が
多い食品)
肉・魚・卵
豆腐・納豆など
を使った料理

体を動かす力や
体温のもと
(炭水化物が多い食品)
ご飯・パン・麺など

主 食



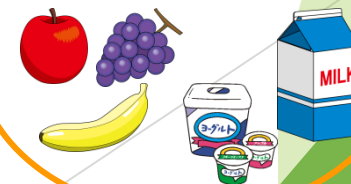
汁 物



プラス

+

果物・牛乳など



食事でできること ～減塩～

日本人の食事摂取基準（2025年版）

1日の食塩摂取量の目標量

男性7.5g未満、女性6.5g未満

宮城県民の食塩摂取量(20歳以上)

男性 11.2g **女性 9.7g**

(全国平均10.5g) **(全国平均9.0g)**

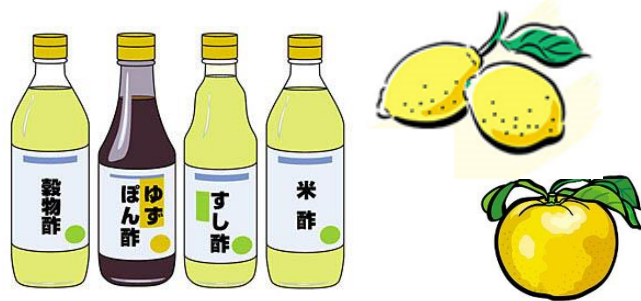
資料： R4国民健康・栄養調査、
R4宮城県県民健康・栄養調査

宮城県民

食塩摂取量
マイナス3g/日



おいしく減塩！～食事のポイント①～



酢・柑橘類



香辛料

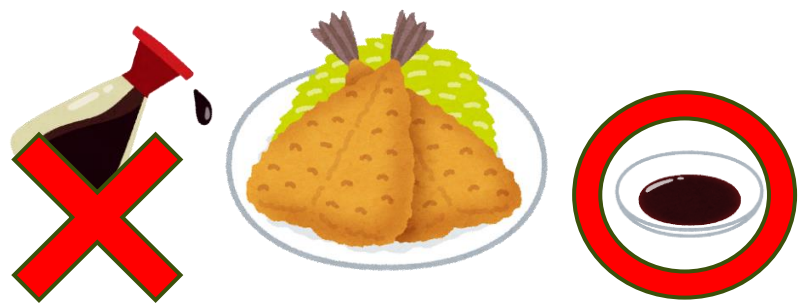


香味野菜



だし

おいしく減塩！～食事のポイント②～



「かけず」に「つける」



味付けにメリハリをつける



麺類の汁を残す



減塩商品を使用

おいしく減塩！～食事のポイント③～

～具たくさん汁物のすすめ～

- ・具が多い分、汁の量が少なくなる。
- ・色々な具材から旨みが出る。
- ・野菜を摂取しやすい。



おいしく減塩！



減塩する上で気をつけたい食品

《食塩相当量》

練り物

笹かまぼこ	0.5g/1枚(25g)
板かまぼこ	0.6g/2切(25g)
さつま揚げ	0.6g/1枚(30g)
魚肉ソーセージ	1.6g/1本(75g)

食肉加工品

ロースハム	0.3g/1枚(15g)
ベーコン	0.4g/1枚(18g)
ソーセージ	0.4g/1本(20g)

麺類・パンを食べると...

- 例) ・食パン(8枚切2枚) 1.0g
・ゆでうどん(1食240g) 0.7g

プラス
+

味付け・食材に
含まれる食塩

『ナトカリ比』とは？

尿中に排出されるナトリウムとカリウムの比率

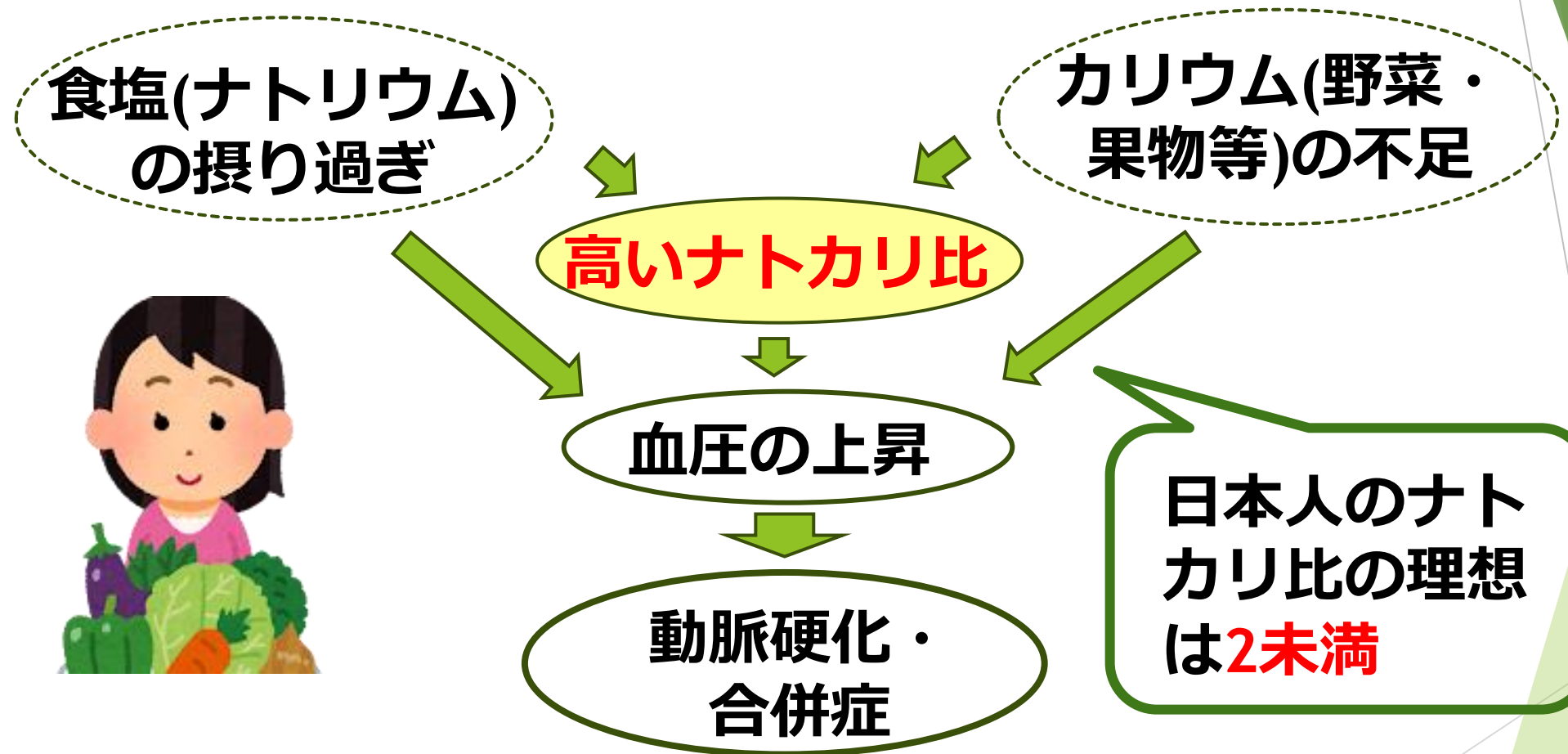
$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム} \quad \text{Salt}}{\text{カリウム} \quad \text{野菜・果物}}$$

➡ 尿検査により測定

「ナト」 = ナトリウム。食塩の主成分。

「カリ」 = カリウム。野菜や果物等に多く含まれる。

『ナトカリ比』とは？



ナトカリ比と血圧が強く関連することが明らかになっており、ナトカリ比を低くすることが高血圧・循環器疾患等の合併症の予防に有効。

『ナトカリ比』を低くしましょう

ナトリウム



カリウム



ナトリウム(食塩)
を減らす

ナトリウム



カリウム

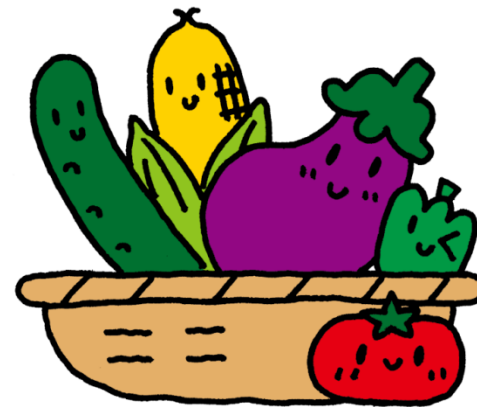


カリウム
(野菜・果物等)
を増やす

※医師より腎疾患と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示に従ってください。

野菜摂取のメリット

- 野菜に含まれる**カリウム**が
体内の**ナトリウム**の排出を促進
- 食物繊維で**満腹感**が得られ、
食べすぎを防ぐ



生の状態で、
両手に山盛り
乗る位！

野菜350g / 日以上

毎日プラス1~2皿の野菜を！

ご清聴ありがとうございました

