

糖尿病教室 減塩食

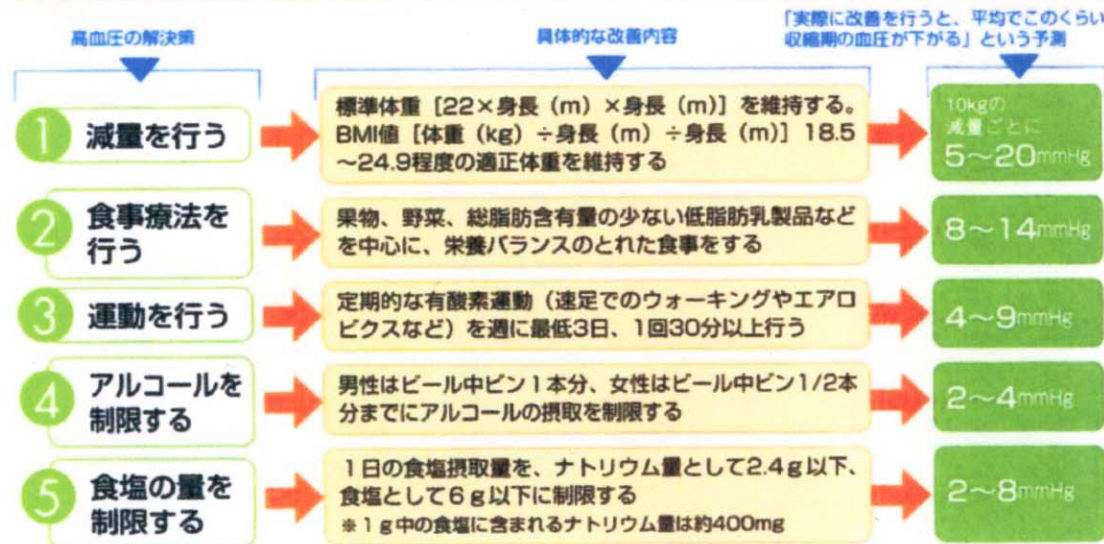
★減塩が必要なわけ

塩分を大量にとった場合、人間の体は塩分が濃すぎてトラブルがおきるのを防ぐ為、体内に水分をため込んで塩分を薄めようとします。そのため、水分の一種でもある血液の量も増えて、血圧が高くなってしまいます。

★生活習慣の見直し

- ① **適正体重を維持する** ⇒ 肥満だと血液を体の隅々まで行きわたらせる為に心臓が強い圧力で送り出す為高血圧になりやすい。
- ② **脂肪の多い食事を避ける** ⇒ 動脈硬化や脂質異常症などの合併症を防ぐ。低脂肪食をとると血圧が下がりやすい。
- ③ **適度な運動をする** ⇒ 肥満の解消や予防だけではなく、直接高血圧や糖尿病などの予防・改善につながります。
- ④ **アルコールを制限する** ⇒ 適度なアルコールは血管の拡張を促し、血液循環をよくします。ただし、継続的な飲みすぎは血圧をあげます。
- ⑤ **食塩の摂取は1日6g以下** ⇒ 血圧が正常値の人は10g以下
- ⑥ **禁煙する** ⇒ 喫煙は動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中などの危険性を高めます。
- ⑦ **ストレスを解消する** ⇒ スポーツや趣味などで、日ごろからストレスを解消することが大切です。

高血圧の改善策としてあげられること



生活習慣の改善は、どれか一つを徹底的に頑張ってみても、あまり効果は望めません。バランスよく、全てを根気よく実行することが肝心です。(最初は出来ることからでも構いません) すぐに効果が出なくても、諦めないで続けましょう。

糖尿病教室 減塩食

北田内科クリニック
2009/02/05

減塩のポイント

調理の
ポイント

①鮮度のよい食材を使う

とれたての魚や野菜は、香りや味が生きており、調味料をあまり使わなくてもおいしいものです。旬に出回る食材は栄養も豊かでしかも安価です。季節の新鮮な材料を使ってメニューを作りましょう！



③酸味を利用する

薄味料理に欠かせない調味料に「酢」があります。他にレモン、ゆず、すだち、かぼす、グレープフルーツなどの柑橘系類はさわやかさをプラスしてくれます。



⑤香辛料・香味野菜を利用する

カレー粉、こしょう、わさび、からし、唐辛子などの香辛料やあさつき、みょうが、しその葉、みつば、木の芽などの香味野菜は味にメリハリをつけてくれます。



⑦表面に味を集中させる

塩味は、最初に舌に触れたときに感じるもの。中まで味をしみ込ませないで、表面に味をからめるようにします。



②旨みを利用する

かつお節、昆布、干しいたけ、干し貝柱、あさり、はまぐり、ベーコンなどの旨みを使って独特の香りや風味を楽しみましょう。大根や白菜、キャベツ、里芋などあまり味のないものと組み合わせて使います



④油を上手に利用する

油を使うとコクや風味が増し、塩分が少なくてもおいしく食べられます。揚げ物は素材の持ち味を外に逃がさないのが減塩には好ましい調理法です。しかし、油の吸収量が多いので、とりすぎに注意しましょう。



⑥焼いた香ばしさを生かす

焼きおむすびや焼き鳥は、食欲をそそる独特の風味や香りがあります。野菜なども香ばしくやくことによって、持ち味をさらに引き立ててくれます。



⑧器も工夫する

汁物を入れるおわんは、深いものよりも、口が広くて浅いものの方が、量が少なくても満足感が得られます。汁物は1日1杯までにしましょう。



糖尿病教室 減塩食

外食での減塩のポイント

①外食は1日1回に

外食は1日1回に、2回の外食は栄養素バランスが崩れ、塩分のとりすぎにつながります。また、一般に野菜料理が不足がちですから、なるべく野菜の多く入ったものを選ぶようにしましょう。



③めん類はなるべく避ける

めん類は塩分が多いのでなるべく避けます。どうしても食べたいときは、具の多く入った鍋焼きうどんや五目そばを選び汁は残すようにします。



②定食は薄味で食べられるものを

栄養的にバランスのとりのやすいものに定食があります。薄味で食べられるものを選んでとりましょう。洋風や中華ものの方が和食よりも塩分を控え易いです。ただし、動物性脂肪の多いものは避けましょう。漬物、汁物は控えます。



④ソースやしょうゆは少量つける

フライや天ぷらなどはソースやしょうゆをかけすぎないようにしましょう。お料理にかけないで小皿にとって少量つけるようにすると、量が少なくすみすみます。



血圧降下に有効な栄養素

栄養素	働き	食材名
カリウム	ナトリウム(塩分)を体外に排出する働きによって、血圧を低下させる降下があります。ナトリウムの摂取量に対して、カリウムの摂取量が多くなるほど、血圧の上昇は少なくなります。すでに高血圧になっている場合も、カリウムをとると血圧が下がります。 (注意)腎臓の働きが低下している人は、大量に摂取しないように十分な注意が必要です。	野菜・果物・海藻・きのこ類・いも類・豆類 カリウムは水に溶けやすいので、生で食べられる物はそのままで、調理するなら煮汁ごと食べられるメニューにするのがおすすめです。
カルシウム	高血圧の多くの人に、細胞内のカルシウムは過剰なのに、細胞外のカルシウムは不足しているという、カルシウム代謝異常がみられることがあります。カルシウムは骨には必要な成分ですが、血管や筋肉の細胞内に増えると、血管が収縮して血圧を上げる原因になります。カルシウム不足⇒骨からカルシウムが溶け出し、血液中のカルシウム濃度を保とうとする為。	干しえび・乳製品・牛乳(1日180ccまで)・小魚・海藻類・大豆・緑黄色野菜
マグネシウム	「天然のカルシウム拮抗薬」といわれており、カルシウムが細胞内にとり込まれるのを阻止することで、血圧を低い状態に保つように働きます。作用はおだやかではありますが、食物から日常的に摂取するので副作用の心配もありません。	アーモンド・ごま・大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)・魚介類・海藻類