

# コンパスウォーク通信 第9弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士  
菅野裕太郎が紹介する

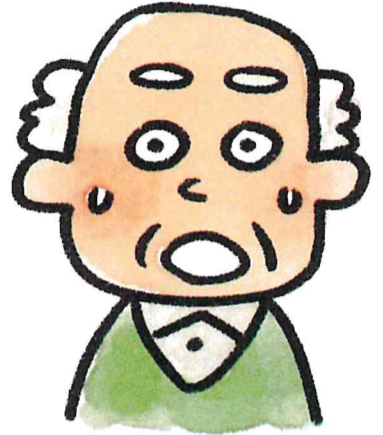
## 「高血圧を防ぐ食べ物について」

日本人の高血圧患者数は、未治療者も含めると約4300万人と推定されており、国民病と言える病気です。

高血圧を放置していると、心疾患や脳卒中を起こす可能性が高まります。しかし、自覚症状がほとんどないゆえに、積極的に治療を行わない人も多くいるのではないのでしょうか。

今回は、高血圧を防ぐのに効果的な食べ物、おススメレシピまで紹介いたします。

この記事を読んで、高血圧をふせぎましょう。



## 「DASH(ダッシュ)食をご存知ですか？」

「DASH (ダッシュ) 食」は元々はアメリカで考案された、高血圧予防のための食事方法です。「牛肉・豚肉・砂糖や脂肪を含むお菓子・砂糖入りのソフトドリンク」控え、「果物・野菜・ナッツ・魚・全粒粉・低脂肪乳製品」など、血圧を下げる働きをする食品を総合的に摂ることで相乗効果を上げる食品です。

増やすと良い「食品」



### カリウム



お酢 パセリ ほうれん草  
ナトリウムの排出を伴う降圧作用

### カルシウム



豆乳 ヨーグルト 煮干し  
交感神経を介した降圧作用

### マグネシウム



煮干し わかめ ひじき  
血管拡張等による降圧作用

### 食物繊維



ごぼう きくらげ きのこと類  
ナトリウムの吸収を抑制

控えたほうが良い「食品」

### 飽和脂肪酸



マーガリン チーズ アイス

### コレステロール



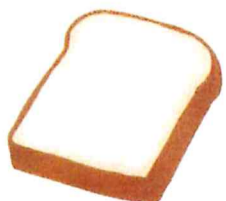
加工肉 インスタント食品 スナック菓子

「1日に必要な塩分摂取量」

1日の食塩摂取量の目標は、男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満、高血圧の予防・治療のためには**6g**未満です。2020年度に日本人の食事摂取基準が5年ぶりに改正され、目標量が**0.5g/日**引き下げられました。



〈食品中の塩分量〉・一人分



食パン(6枚切り)  
0.7g



味噌汁  
1.2g



サンドイッチ  
1.7g



ハンバーグ  
2.2g



チャーハン  
2.5g



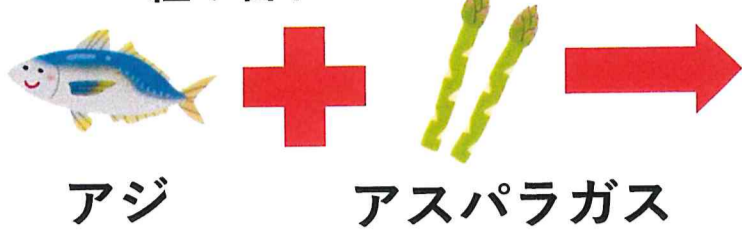
カレーライス  
3.9g



ミートソース  
スパゲティ  
4.3g

## 「高血圧」を撃退の食べ合わせ

組み合わせ



アジ

アスパラガス

アジなどの青魚に含まれるDHAとEPAには、中性脂肪を抑制する働きや血栓の予防効果が確認されています。アスパラガスは野菜の中でも抗酸化作用がトップクラスのアスパラガス。穂先には細胞を活性化させるアスパラギン酸が含まれています。

おすすめメニュー 〈アスパラガスとアジの焼きびだし〉



### レシピ

- ①アスパラガスは斜め薄切りにし、アジは小麦粉をまぶします。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①をアスパラガス、アジの順に焼きます。それぞれ火が通ったら、ボウルに入った調味料Aに漬けます。
- ③10分ほどおいたら、汁ごと器に盛りつけます。

### 材料(2人分)

- ・アジ (3枚におろしたもの) ・2尾
  - ・アスパラガス ・一束
  - ・オリーブオイル ・適量
  - ・小麦粉 ・適量
- 調味料A
- ・醤油 ・大さじ2
  - ・レモン汁 ・小さじ2
  - ・水 ・大さじ1

## 「高血圧」を撃退の食べ合わせ

組み合わせ



トマト

お酢

トマトのケセルチンは、毛細血管を強化する作用があります。また、動脈硬化の予防に効果のあるリコピンは、加熱に強く油に溶けやすいのでオリーブオイルで調理すると健康効果が高まります。お酢に含まれる酢酸が代謝される際、血管を拡張させるアデノシンに働きかけ、血圧の上昇を抑える効果があるといわれています。

おすすめメニュー 〈トマトのマリネ〉



### レシピ

- ①トマトをくし切りにします。
- ②すべての調味料と①を混ぜ合わせ、味がなじむまで冷蔵庫で寝かせます。味がなじんだらできあがりです。

### 材料(2人分)

- ・トマト ・2個
- ・お酢 ・大さじ2
- ・亜麻仁油 ・大さじ2
- ・塩・こしょう・適量

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



毛細血管を強化したり、血液をサラサラにしてくれるトマトジュースも気軽に飲めるのでオススメですよ！

菅野 裕太郎  
(すげの ゆうたろう)  
柔道整復師、栄養士

### 主食を白米から玄米へ・・・

玄米は、血圧降下に直接関与する食物繊維が豊富なうえ、毛細血管を丈夫にするルチンも含まれています。ただし、玄米は消化・吸収に難があり、独特の匂いが苦手な人もいるでしょう。そこで、玄米と白米とを半々に混ぜた「玄米ごはん」をオススメします。「週に2回、1日1膳食べる」だけでも恩恵が得られます。

