

【図表】

表 1 : 減塩食の調理ポイント⁽⁷⁾

<ul style="list-style-type: none"> • つけもの類、汁物類をなるべく控える • 食べるときに味を付ける • 旨味(だし汁)を利用する • 味付けにめりはりをつける • 酸味を利用する 	<ul style="list-style-type: none"> • 加工食品を控える • 香辛料を利用する • 新鮮な材料を使用する • 焼き味、焦げ味も利用する • できたてを食べる
---	--

表 2 : 食塩 1g に相当する調味料^(7: 改変)

調味料	目安の量	調味料	目安の量
食塩	小さじ 約 1/6	中濃ソース	大さじ 1 弱
減塩しょうゆ (10%)	小さじ 2	とんかつソース	大さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1 強	ケチャップ	大さじ 2
甘口みそ	大さじ 1 弱	マヨネーズ	大さじ 4 と 1/2 強
淡色辛みそ	小さじ 1 と 1/3		

表 3 : 生活習慣の修正目標⁽⁷⁾

1. 減塩	6 g/日未満
2a. 野菜・くだもの	野菜・くだもの積極的摂取*
2b. 脂質	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える 魚(魚油)の積極的摂取
3. 減量	BMI(体重(kg)÷身長(m) ²)が 25 未満
4. 運動	心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に(毎日 30 分以上を目標に)運動を行う
5. 節酒	エタノールで男性 20~30 mL/日以下、女性 10~20 mL/日以下
6. 禁煙	(受動喫煙の防止も含む)
生活習慣の複合的な修正はより効果的である	
* 重篤な腎障害を伴う患者では高カリウム血症をきたすリスクがあるので、野菜・くだもの積極的摂取は推奨しない。糖分の多いくだもの過剰な摂取は、とくに肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者ではすすめられない。 (日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン 2014. p.40, 2014 による)	