

適塩生活のすすめ（第12号）

県南ふくし会
栄 養 士

前回のアンケート結果を受けて、今回は少し違う視点から適塩に取り組む方法をご紹介します。

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

DASH(ダッシュ)食について

DASH食とは？

Dietary Approaches to Stop Hypertension（高血圧を防ぐ食事方法）の略語です。

心筋梗塞や心疾患で亡くなる方が多いアメリカで調査・研究され、高血圧の改善に高い効果があると認められています。（日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインにも掲載され、降圧のための食事療法の1つとして臨床の現場でも利用されています。）

DASH食は、特定の栄養素や量にこだわるのではなく、食品の組み合わせを改善することで血圧をコントロールするものです。

『体にいい食品』を増やし、『体によくない食品』を減らして血圧上昇にストップをかけるのがDASH食の実践法となります。 ※ただし、糖尿病や腎疾患の方には適していませんので注意が必要です！！

○「増やす食品」・・・緑黄色野菜と果物、低脂肪の乳製品、魚介類(青魚)、大豆製品、海藻

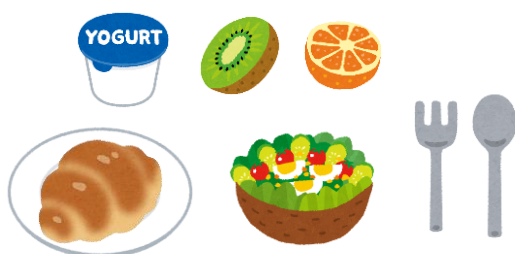
- ・カリウム・・・ナトリウム(塩分)の排泄を促進して血圧を下げる。
- ・カルシウム・・・他の栄養素との相互作用で降圧効果。
- ・マグネシウム・・・カルシウムと作用して血圧を調整。
- ・食物繊維・・・血圧調整、高血糖や脂質異常症の改善にも○。

×「減らす食品」・・・肉、コレステロールの多い食品

- ・飽和脂肪酸・・・肉(牛肉と豚肉の赤身以外の部位、ひき肉、ソーセージ、ベーコン)
- ・コレステロール・・・卵(1日1個が目安)、たらこ、生クリーム、バターを沢山使ったお菓子、マヨネーズ

○毎日の食事に取り入れてみましょう！

パン食なら・・・



- ・食物繊維の多いライ麦パンや全粒粉のパン
- ・ゆで卵や低脂肪ヨーグルト
- ・野菜や果物でミネラルを摂る

ごはん食なら・・・



- ・さんまなどの青魚を選び、豆腐を味噌汁に
- ・ほうれん草などの緑黄色野菜
- ・雑穀米やワカメで食物繊維を摂る

今よりも『増やす』、今よりも『減らす』という方法なので取り組みやすいです。



食塩摂取量が多い日本人は、減塩とDASH食を組み合わせることによって血圧を下げる効果が高まります。肥満の方は体重コントロールも忘れずに！