



血圧が高めの方の

食事のポイント



南本通調剤薬局

管理栄養士 栗岡美紅

血圧が高めの方の食事のポイント



• 塩分を減らす味付けの工夫

塩分が少なくても物足りなさを補うことができます。
積極的に活用しましょう！

◎お酢 **酸味**
◎ケチャップ
◎かんきつ類
(レモン汁等)
◎ボン酢

◎にんにく
◎しょうが
◎こしょう
◎カレー粉

香辛料

◎こんぶ
◎削り節
◎干しシイタケ
◎煮干し
だし ◎牛乳

香り ◎のり和え
◎ごま和え
◎ピーナッツ和え
◎ねぎ、みょうが、しそ

• 汁物、スープに注意

味噌汁は毎日飲みますか？実は味噌汁の塩分は 1.4g 程度あります。汁物は 1 日 1 回がおすすめです。具沢山の味噌汁にすることで塩分を減らすことができますよ。
また、ラーメンなどの麺類のスープも残すようにしましょう。

・減塩食品、調味料を選ぶ

減塩醤油などに頼るのも一つの手です。
塩分は通常の薄口醤油大さじ1で1.0g
減塩醤油は大さじ1で0.5g程度と半分です。



・カリウムを積極的に補給する


体内の余分なナトリウムの排出を促します。
野菜や海藻、いも、果物などに多く含まれます。
ただし、果物やいもはカロリー、糖質も多く含まれますので
注意しましょう。

③カリウム制限のある方は医師の指示に従いましょう。



・成分表示を見る習慣を

容器包装に入れられた加工食品には成分表示が書かれています。
塩分量（食塩相当量）も書かれていますので、自分が選ぶ食品に
どのくらい入っているのか確認してみましょう。
食品により1パック当たりの成分の場合や、100g当たりの成分
の場合などがありますので注意しましょう。



栄養成分表示(100ml当たり)	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.8g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.1g

いつも食べている食品の 塩分

梅干し 1 個 1.8 g



おにぎり (昆布) 1 個 1.4 g



いなりずし 3 個 2.0 g



食パン 6 枚切り 1 枚 0.7 g



味噌ラーメン 7.5 g (汁含む)



味噌汁 1.4 g



カルボナーラ 4.6 g



塩鮭 (甘口) 1.4 g
(辛口) 3.8 g

