

第16回 栄養指導 —糖尿病食事療法のポイント— 糖尿病と高血圧症 I

永尾 醫院

2型糖尿病の50%は、最終的に高血圧症を合併といわれています。糖尿病も心血管系疾患の独立した危険因子で、両者を合併することにより、心血管系疾患の発症は相乗的に増加します。

高血圧は心臓と血管に負担をかけるため、放っておくと心臓は高い血圧に対抗して働く為負担がかかり、次第に機能が低下します。その結果心不全、腎臓病、脳梗塞などにかかりやすくなります。

高血圧とは、上(収縮期)140mmHg以上、下(拡張期)90mmHg以上の場合をいいます。血圧が高いと言われたら、自覚症状がなくても治療を開始しましょう。

治療の基本は、食事療法が大前提となります。さらに定期的に適度な運動をすることで効果がアップします。今日から自分でできるところからはじめてみましょう！

高血圧のリスクチェック！

- 濃い味付けのものが好き
- お酒をたくさん飲む
- タバコをすう
- 運動をほとんどしない
- ストレスがたまりやすい

食事療法の原則

1. 食塩の制限

- ・食塩を多く含んでいる加工食品や醤油、塩などの調味料の使用は控えめにする

2. 栄養のバランスのとれた食事

- ・野菜や果物は毎日とりましょう
- ・牛乳を1日1杯。カルシウムやマグネシウムには、血圧降下作用がある
- ・肉より魚を摂るようにしましょう

3. 肥満の解消・予防

- ・太っている人は、やせるだけで血圧が下がる場合があります

4. 禁酒・節酒をこころがける

- ・アルコールを良く飲む人は、アルコールを控えることにより血圧が下がる
ことが証明されています

定期的に適度な運動

テレビ体操、早歩き、ジ軽いヨガ、水泳やテニスなど自分にあった体操を無理なく定期的に行うことが大切です。

運動をすると、そのときは血圧が上がりますが、続けていると普段の血圧が低くなって

きます。(トレーニング効果)

食塩制限の工夫10のポイント

1. 新鮮な材料を使い、食品の持ち味を生かす。
2. 香り、風味、辛味、酸味で味にアクセントをつける。
例:ごま、くるみ、ピーナツ、アーモンド、のり、わかめ、しその葉
木の芽、しょうが、ねぎ、三つ葉、わさび、カレー粉、唐辛子
ゆず、すだち、だいたい、レモン汁、りんご酢
3. 油を使って料理する。
天ぷら、フライは材料の水分が飛び、うまみが凝縮され、また香ばしさが加わるので、少ない食塩量で食べられる。
4. 旨みをきかせる。
例:昆布、かつおぶし、煮干、椎茸、貝等の旨み成分を利用する。
5. 表面に味をつける。
食品の中まで漬け込みをするより、表面に濃い味付けをすると、食べた時の味、見た目もよく満足感がえられる。
6. 砂糖を控える。
煮物等の砂糖を多くすると味のバランス上、どうしても食塩を多く加えることになる。薄味に慣れること。
7. 重点的な味付けにする。
1品だけ味を濃くすると、あとのおかずは薄味にしても満足感が得られる。
8. 加工食品、インスタント食品の利用は控えめにする。
加工食品、インスタント食品には食塩を作るときに多く入れる。
多量摂取には注意が必要。
9. 醤油をかける時は、割り醤油(醤油1:出し汁2)、減塩醤油を利用する。
『かけて食べるより、つけて食べる』
また、減塩食品や低塩調味料を利用する。
例:減塩味噌、醤油、ソース、
10. 味噌汁は具を多くし、汁を半分にする。麺類の汁は、出来るだけ残す。

外食における食塩管理のポイント

1. 注文時に『味付けは薄味に』『ドレッシングやソースはかけずに』などリクエストする。
 2. 麺類の汁は残すようにする。汁を飲まなければ日本そば・うどん2g、中華麺は3g程度に抑えられる。
 3. 寿司は、一人前握りで3~3.5g、ちらしで5.0g程度、付け醤油の塩分が加わる。
 4. 幕の内弁当は漬物、佃煮類を残し、付いている醤油やソースは使い切らない。
おかずについては、塩鮭、練り製品などの塩分の多いものを残すようにする。
塩分が記載されている場合は、購入する時に参考にするとうい。
 5. 魚・肉などの主菜と野菜の副菜が付いている定食が、栄養のバランスもよく食塩管理がしやすいため勧められる。定食などについている汁物や漬物を残すことで2~3g、洋食の場合、主食のパンをご飯にかえることで、0.5~1.0gの減塩が可能。
 6. 食べ過ぎないように……
- ちょっとした対応で減塩が可能となります。今日から自分のできることを実行しましょう！

栄養表示の換算早見表ーナトリウムを食塩に

食品名	ナトリウム	食塩
インスタントラーメン1食分	3300mg	8.4g
持ち帰り弁当1食分	2500mg	6.4g
レトルトカレー1食分	1100mg	2.8g
インスタント味噌汁1袋	860mg	2.2g
ハム2枚(40g)	440mg	1.1g
ノンオイルドレッシング15	400mg	1.0g
食パン6枚切1枚(60g)	300mg	0.8g
野菜ジュース1缶(195g)	250mg	0.6g
スポーツドリンク(500ml)	200mg	0.5g
チーズ(20g)	200mg	0.5g
ポテトチップス(20g)	80mg	0.2g

換算の計算式

$$\text{ナトリウム (mg)} \div 400 = \text{食塩 (g)}$$

ナトリウム 400mg	=	1g	食塩
-------------	---	----	----