

## 伝統的な日本食は 血圧コントロールにも 適している

欧米では、DASH（ダッシュ）食という高血圧改善のための食事療法が研究・開発され、効果を上げています。その内容は、身体によい食品を増やし、よくない食品を減らすように組み合わせる食事と、血圧をコントロールするものです。単独の食事成分ではなく、食事パターンが有効な

降圧効果をもたらすことが報告されています。増やす成分は、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、たんぱく質で、食品に置きかえると、野菜、果物、魚、木の实、大豆製品、海藻、低脂肪の乳製品、全粒粉の小麦など。一方、減らす食品は飽和脂肪酸とコレステロールで、肉などの

食品に多く含まれています。DASH食には塩分の制限は含まれていませんが、これに減塩を加えたDASH-sodium食を日本高血圧学会も推奨しています。食文化の影響で日本人は塩分の摂取量が多く、それが高血圧の大きな要因となっていますが、その点を除けば、伝統的な日本食は望ましい食事パターンに近いと思いませんか。前号の「減塩のポイント」とあわせて、食生活を見直しましょう。

### 脂肪酸の種類と多く含む食品

脂肪酸の種類	飽和脂肪酸		不飽和脂肪酸		
	単価不飽和脂肪酸		多価不飽和脂肪酸		
多く含む食品	パルミチン酸		オメガ9系	オメガ6系	オメガ3系
	ラード、バター、肉の脂身、乳製品		オレイン酸	リノール酸、アラキドン酸	EPA、DHA、α-リノレン酸
	オリーブオイル、種実類		ごま油、サフラワー油	青背の魚、亜麻仁油、えごま油	

## 血圧が心配な人は 脂質を 控えたほうがよい

### 「サンカク」 控えたい脂質と 積極的にとり たい脂質がある

脂質は、含まれる脂肪酸の種類によって、体内での働きや代謝の仕方が異なります。脂肪酸は下図のように、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に大きく分けられます。

このうち、飽和脂肪酸を含む脂質は控えたい脂質です。飽和脂肪酸が血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロー

ル）を増やし、動脈硬化を促進するからです。脂質異常症や肥満の原因にもなります。肉の脂身やバター、乳製品などに多く含まれています。一方、不飽和脂肪酸は、反対にLDLコレステロールを減らすのを助ける働きをします。なかでも、背の青い魚の油に含まれるEPA（エイコサペンタエ

ン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などオメガ3系脂肪酸は、血管を拡張して血流を改善、血圧を下げる、血栓を予防するなどの働きがあることがわかっています。魚を多く食べる人ほど、心筋梗塞が起りにくいことも報告されています。血圧コントロールのために、積極的にとりたい脂質です。マグロ、ブリ、サバ、サンマ、イワシなど、まず、週に3回程度、主食を魚にしてみることをおすすめします。

## 野菜・果物に 豊富なカリウムは 塩分を体外に排出する

### 「ホント」 ナトリウムと拮抗して 血圧を下げる働きがあります

カリウムを摂取すると、余分な塩分（ナトリウム）が排出され、血圧を下げる効果が期待できます。そのためカリウムは、「自然の降圧薬」とも呼ばれます。高血圧患者を対象とした多数の研究結果の解析では、カリウムの積極的な摂取により、平均して収縮期血圧4.25、拡張期血圧2.53mmHgの低下が

みられました。さらに、脳血管病（脳梗塞、脳出血、心疾患など）のリスクが減ることも報告されており、減塩とあわせて積極的にとりたい栄養素です。カリウムは、果物、野菜、海藻、豆類など、幅広い植物性食品に含まれていますが、熱に弱いので生野菜や果物からとるのが効果的です。厚生労働省はカリ

ウムの目標値として1日3000mg以上を推奨していますが（日本人の食事摂取基準2015年版）、実際の摂取量は、男性2382mg、女性2255mg（2017年、国民健康・栄養調査）と足りていません。通常、とりすぎの害はありませんが、腎臓の悪い人が多くとるとカリウム血症を起こす恐れがあるので、主治医に相談してください。また、果物からとる場合、肥満や糖尿病の人はエネルギー量に注意です。

### カリウム豊富な野菜・果物 可食部100gあたり、単位mg

野菜	食品名	成分量	果物	食品名	成分量
	切り干し大根（乾）	3500		アボカド	720
	かぶ（皮むき、ぬか漬）	740		バナナ	360
	ほうれん草（生）	690		メロン（露地物）	350
	枝豆（冷凍）	650		キウイフルーツ	黄肉種300 緑肉種290
	人参（皮つき、生）	630		さくらんぼ（国産）	210

日本食品標準成分表2015年版（七訂）より

## 健康・医療情報



教えてください！

ウソ？  
ホント？

これって

### 高血圧 ④

# かしこく活用 血圧を下げる食べ物

高血圧は脳卒中や心疾患など重篤な病気の最大の危険因子である代表的な生活習慣病です。何気ない、毎日の繰り返しですが、着々と、恐ろしい病気を育てているとしたら……まず、食生活の見直しから！前号の減塩とともに実践したい食事パターンの見直しポイントを紹介します。



監修 一色政志  
いっしきまさし

埼玉医科大学中央研究施設 内分泌・糖尿病内科准教授 / 埼玉医科大学内 内分泌・糖尿病内科准教授 / 日本高血圧学会専門医、指導医、評議員等  
1990年東京大学医学部を卒業。1999年テキサス大学留学。2009年東京大学大学院准教授。2015年より埼玉医科大学准教授。専門は高血圧、内分泌、糖尿病、副腎静脈サンプリング（原発性アルドステロン症）等。とくに高血圧や血管内皮細胞機能の研究を行い、その診療や啓発活動を行っている。