



## 高血圧と糖尿病の食事の工夫

### 高血圧

血圧とは、心臓から全身に送出される血液が血管壁にかかる圧力です。  
高血圧とは、動脈に必要以上にかかる圧力が高い状態です。

#### ○食事の工夫のポイント

- (1) 1日の塩分は6g未満
  - ★よって食材の味を楽しむ
  - ★酢・レモン・香辛料の利用
- (2) 1日に必要な栄養素を3回の食事でバランスよく摂る
- (3) 血圧はナトリウムによって上昇し、カリウムはそれを抑える働きがある
- (4) エネルギー・脂肪を控え、食物繊維を摂る
- (5) 体重増加に注意する

### 糖尿病

糖尿病はインスリンというホルモンの不足などによって起こる代謝障害で、血糖値が空腹時で126以上(\*予備軍は110以上)の場合です。

#### ○食事の工夫のポイント

- (1) うす味に慣れる(血圧に注意)
- (2) 指示エネルギーをしっかりと覚え、自分のエネルギーに合った範囲でバランスのよい食事をする
- (3) 食物繊維は糖質の吸収を遅らせるので積極的に摂る
- (4) 摂取エネルギー(食事)と消費エネルギー(活動)とのバランスが大切
- (5) インスリンの代謝をよくするビタミン、ミネラルを充分に摂る
- (6) 日常生活に専門家の指示を得る