



臨床栄養学各論Ⅱ 第7講

～高血圧④～

本講座は管理栄養士課程の必須科目ですので、
頑張って学修しましょう。

注意！

この講座の複製および二次配信を禁止します。
厳守してください。

高血圧④

1. 収縮期血圧の降下

収縮期血圧；心臓が収縮して全身に拍出する血圧（高いほう）
拡張期血圧；心臓が拡張して全身から戻す血圧（低いほう）



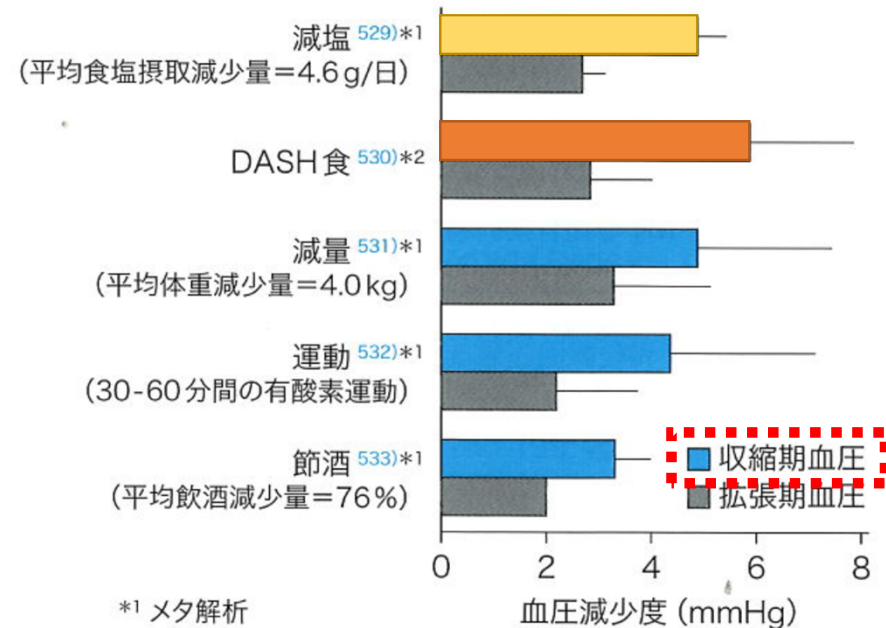
収縮期血圧を**降下**

1. **食**
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

が効果的

図4-1 生活習慣修正による降圧の程度

再配布禁止



*1 メタ解析

*2 ランダム化比較試験

高血圧④

2. DASH食▶配布資料

1. _____を充分摂る



- _____と_____を毎食バランスよく
▶ ビタミン, 抗酸化物質, 食物繊維, カリウムの摂取
- _____はカリウムの多いものを摂取する。
▶ ビタミン, 抗酸化物質, 食物繊維, カリウムの摂取
糖質（果糖）の摂り過ぎに注意
- _____・ヨーグルト・チーズ等でカルシウムを充分補う。
▶ 脂質の減量

高血圧④

2. DASH食▶配布資料

2. ____および____を減らす



- ・牛肉・豚肉を減らして__を増やす。
 - ▶ _____の摂取
- ・肉の調理は皮や脂を取り除き、
揚げずに_____したりゆでたりする。
 - ▶ ____の減量

高血圧④

2. DASH食▶配布資料

- ・ ナッツ類や豆類（大豆；イソフラボン）を摂る

▶ ビタミン， 抗酸化物質， _____，
_____の摂取

- ・ パンは全粒粉を選ぶ

▶ _____制限， ビタミン・ミネラル・ _____の摂取

【控えたい食品】

砂糖（果糖ブドウ糖液糖）を含む _____

高血圧④

2. DASH食▶配布資料

伝統的な和食はDASH食に比べ、
食物繊維・カリウム・マグネシウム・
カルシウムはやや低いものの、バランスはよい。
_____と_____が多い。

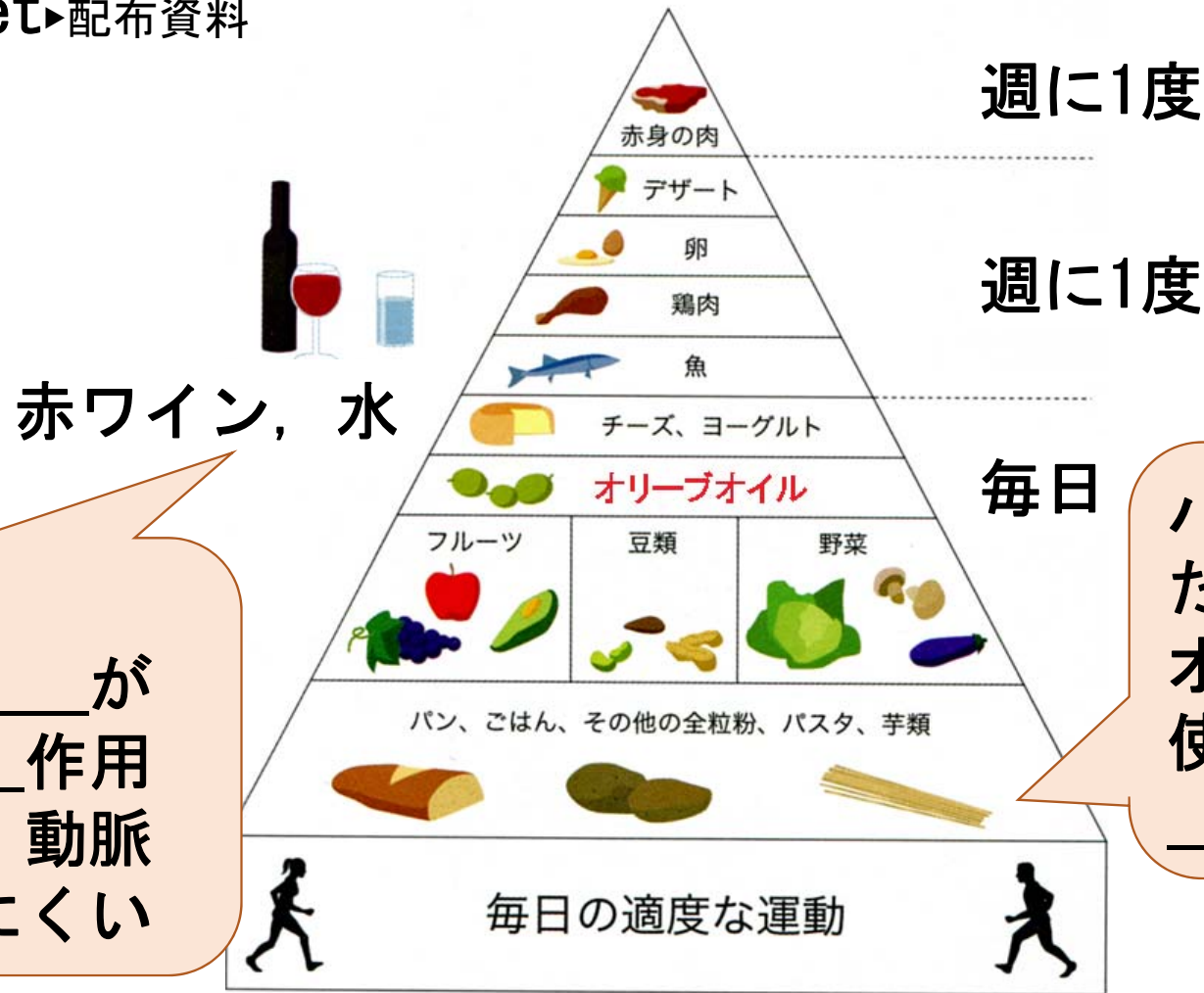
_____を控え、

_____をプラスした_____の和食

➔ 日本版DASH食

高血圧④

3. 地中海diet▶配布資料



パスタ
たんぱく質が多く、
オリーブオイルを
使うため、

再配布禁止

高血圧④

4. 生活習慣の修正項目（高血圧治療ガイドライン2019）

1. 食塩制限_____未満

2. _____・_____の積極的摂取*

_____, _____の摂取を控える
_____, _____の積極的摂取

3. 適正体重の維持：BMI（体重 [kg] ÷身長 [m]²）25未満

* カリウム制限が必要な腎障害患者では、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない
肥満や糖尿病患者などエネルギー制限が必要な患者における果物の摂取は
80kcal/日程度にとどめる

高血圧④

4. 生活習慣の修正項目（高血圧治療ガイドライン2019）

4. 運動療法：軽強度の_____運動（動的および静的筋肉負荷運動）を毎日30分，または180分/週以上行う

5. 節酒：_____として男性_____，
女性_____に制限する

6. _____

生活習慣の**複合的な修正**はより効果的である

高血圧④

5. 減塩の工夫

- 食塩の多い_____を食卓に置かない；漬物，梅干し，佃煮など
- 食材の_____を利用する；昆布，かつお節，乾しいたけなど
- かける調味料は小皿に取り，_____食べる；しょうゆ，ソースなど
- _____を利用する；青じそ，ねぎ，みつば，茗荷，柚，すだちなど
- _____や_____を利用する；唐辛子，カレー粉，こしょうなど
- 油の_____や_____を利用する；揚げ物，焼き物

高血圧④

5. 減塩の工夫

- _____を控える；かまぼこ，ちくわ，ハム，ソーセージなど
- _____を控える；使い方注意！
- 汁物は_____にする
- 麺類の汁は_____
- _____を利用する；
だし割りしょうゆ，減塩醤油，減塩みそ，減塩梅干しなど

高血圧④

6. 降圧に有効な食品とその成分および作用

食品	成分	具体的な降圧効果
緑茶	_____	抗酸化作用および血管拡張
野菜	_____ (γアミノ酪酸)	アンギオテンシン変換酵素 (ACE) の活性を抑える ➡ _____
茶葉		交感神経の興奮抑制
発芽玄米		利尿作用
ステビア		インスリン抵抗性改善作用, 利尿作用, 抗酸化作用
黒酢	_____	抗酸化作用
ゴマ	_____	抗酸化作用
魚油	_____, _____	抗酸化作用, 抗炎症作用
にんにく	_____	アンギオテンシン変換酵素 (ACE) の活性を抑える ➡ _____
タマネギ	_____	

高血圧④

7. 外食のポイント

— 外食の食べ方のポイント —

- ① 汁ものは具だけ食べるか、または箸をつけない。めん類のつゆは残す。
- ② 漬物は食べない。
- ③ マヨネーズやドレッシング、しょうゆなど調味料をかけないですむものはかけない。
- ④ フライなどの揚げ物は、ソースなど上からかけずに小皿または皿の端にとり、つけながら食べる。
- ⑤ 酢や柑橘類の酸味や、ねぎ、青じそ、みょうが、しょうがなどの香味野菜を多めにとる。

高血圧④

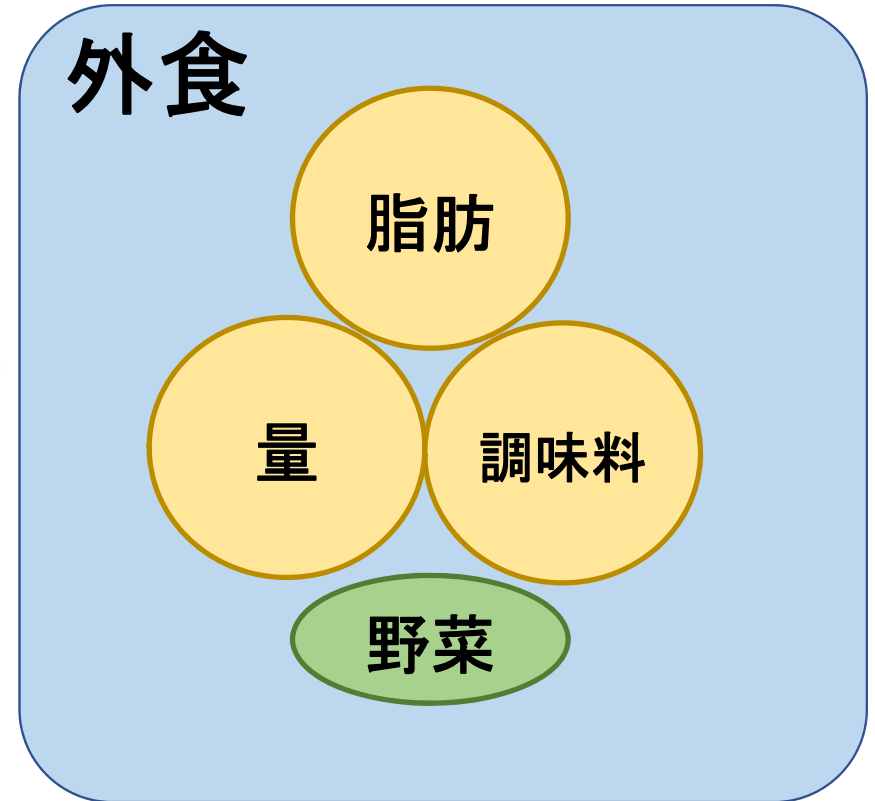
7. 外食のポイント 外食の注意点

外食は_____でバランスが悪い

表 17 外食の食塩量 (1食あたり)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
きつねうどん	300~400	10~12	5~10	4~5
ラーメン	600~700	20~30	20~25	5.5~7
スパゲッティナポリタン	700	20~25	30	3.5~4
牛丼	600~700	20~25	15	3
親子丼	700~800	25~30	15~20	3.5~4
エビフライ定食	1,000~1,100	35	50	6~7
カツ丼	900~1,000	20~25	35	4~5
にぎりすし	500~600	20~25	5~10	2~3*
ハンバーガー	240~250	12~13	8~9	1~1.5

*つけじょうゆは除く



食塩換算 ; _____ (g)

※栄養教育の場合は、計算しやすいように2.54を3とする場合もある