

ごはんを主食とした健康的な日本型食生活で、高血圧の改善・予防を。

札幌医科大学 学長 島本 和明先生  
滋賀医科大学 社会医学講座 公衆衛生学部門 教授 三浦 克之先生  
自治医科大学 内科学講座 循環器内科学部門 主任教授 苅尾 七臣先生

血管の老化を予防し、高血圧の治療・予防をするために、日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2009 では、「生活習慣の修正項目」が掲げられています（島本和明先生講演要旨参照）。その中でも、減塩と体重を減らすことを中心とした食生活の見直しが重要となります。

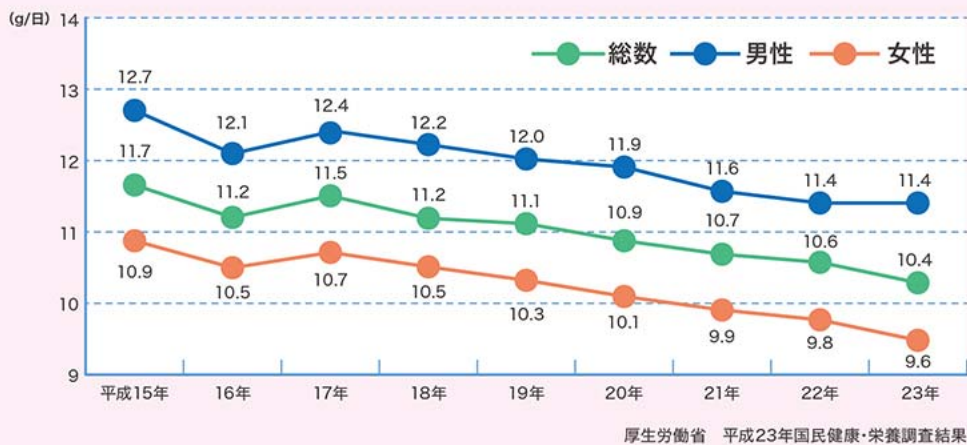
### 日本食の好ましい面、好ましくない面

食事は、食品の組み合わせです。どのような組み合わせで食べたら血圧が下がるのか、食事パターンで考える必要があります。

伝統的な日本食の食事パターンは、低脂肪、低飽和脂肪酸で砂糖の摂取量も少なく低エネルギー。そして魚介類などに多く含まれているn-3系多価不飽和脂肪酸（DHA や EPA）や大豆製品からの植物性たんぱく質、植物性脂肪の摂取も多く、血清コレステロールが上がりやすく、肥満になりやすい。その結果、心筋梗塞や糖尿病になるリスクも低いなどの好ましい面があります。

逆に好ましくない面としては、食塩の摂取量が多く、また野菜の摂取が不十分でカリウムや食物繊維の摂取が少なく、高血圧や脳卒中のリスクが高いことが挙げられます。

食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上) (平成15年~23年)



## ごはんのメリット

伝統的な日本食の好ましくない面として、食塩が多い、野菜が少ないという点が挙げられますが、ごはん本来の良さを引き出すだけで、日本食は、健康的な食事になります。

まず、ごはん自体は、食塩が含まれているパンと違い、食塩を一切含んでいませんので、減塩には有効な主食です。また、ごはんには、植物性たんぱく質が含まれている上に、ごはんを主食にすると、血管の老化や高血圧の予防効果がある魚や野菜と組み合わせやすく、旬の食材をとり入れたバランスがよい献立が可能になるという点も見逃せません。

さらに、低エネルギーの割には、満足感、満腹感が得られやすく、脂肪のとり過ぎを抑えられることができます。

摂取エネルギー別に見た1食分の主食の量			
1日の摂取エネルギー (kcal)	主食1食分の摂取エネルギー (kcal)	ごはんをとる場合	食パンをとる場合
1300 ~ 1400	200	 小さい茶碗1+1/4杯 (125g) 食塩相当量 0g	 6枚切り1+1/4枚 (75g) 食塩相当量 1.0g
1500 ~ 1700	240	 小さい茶碗1+1/2杯 (150g) 食塩相当量 0g	 6枚切り1+1/2枚 (90g) 食塩相当量 1.2g
1800	320	 小さい茶碗2杯 (200g) 食塩相当量 0g	 6枚切り2枚 (120g) 食塩相当量 1.6g

ごはんは食塩を含まない

## 減塩をしっかり行った、健康的な日本型食生活のすすめ

このようなごはんの特長を活かし、減塩を意識して、だしをかかせる、酢やスパイスなど食塩の少ない調味料や食材、加工食品を使い、魚や旬の野菜などを十分にとり入れた新しい日本型食生活は、栄養のバランスがとれた世界に誇るべき健康食として、血管の老化や高血圧予防にも、効果的と考えられます。

### 血管を若返らせる栄養素と食材

#### カリウム

余分な塩分を外に出し、  
血圧をコントロール

体内にある余分な塩分を体外に排出し、血圧を下げる働きがあります。また、血管を傷つけ、老化させる原因のひとつである「酸化ストレス」を軽減し、血管を守ります。

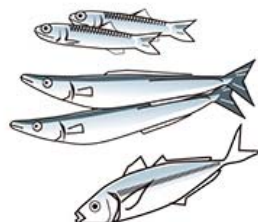


【豊富な食材】  
・緑黄色野菜  
・ひじき  
・バナナなどの果物

#### DHA、EPA

コレステロールを減らし、  
血液の流れもスムーズに！

DHAは、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を低減し、血管内の状態を改善する働きがあります。EPAは、血液をサラサラにする効果が高く、血液の流れをスムーズしてくれます。



【豊富な食材】  
・いわし  
・さんま  
・あじ  
・さば

#### 食物繊維

コレステロールを減らし、  
血糖値の急上昇も防ぐ

海藻などに含まれる水溶性食物繊維は、悪玉コレステロールを減らし、血管の内膜をやぶれにくくする効果があります。また、ごぼうなどに含まれる不溶性食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑えます。



【豊富な食材】  
・海藻類  
・ごぼう  
・こんにゃく  
・きのこ類

#### マグネシウム、カルシウム

血管をしなやかに保ち、老化を防ぐ

マグネシウムは、筋肉の動きを調整したり、神経の興奮を鎮めたりする働きがあり、血管の緊張をやわらげ、弾力性のある状態を保ってくれます。カルシウムには、そのマグネシウムの吸収を高める働きがあります。



【豊富な食材】  
・豆腐  
・ナッツ類  
・貝類  
・小魚