

毎月19日は「食育の日」

あなたの

食育だより

発行元：健康づくり推進課
発行日：2026年5月19日



血管、がんばりすぎていませんか？

血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力を「**血圧**」といいます。

心臓が収縮して血液を送り出した時の血圧は「**最高（収縮期）血圧**」といい、心臓が拡張した時の血圧は「**最低（拡張期）血圧**」といいます。

最高血圧は心臓の機能と血管の状態を、最低血圧は血管の状態を反映します。

身近な「血圧」ですが**高い状態がずっと続くと、全身の血管が傷つき、体にとっては危険な状態**が高まります。

自分には関係ない！？



「高血圧」は「静かな殺し屋」とも呼ばれます。**自覚症状がほとんどないまま、血管や心臓・脳にじわじわとダメージを与え続けるため、気づいたときには重大な病気を引き起こしていることがあります。**

日本人の約3人に1人が「高血圧」といわれ、脳卒中・心臓病・腎不全などの重大な病気の大きなリスクになっています。



あなたの血圧はどこ？（診察室血圧）

正常血圧

120/80

（最高/最低）

mmHg未満



正常高値血圧（要注意）

120～129/80未満
（最高/最低）

高値血圧（要注意）

130～139/80～89
（最高/最低）

mmHg



高血圧（Ⅰ度以上）

140/90

（最高/最低）

mmHg以上



参考※高血圧管理・治療ガイドライン2025

高血圧に影響すること

日本人の高血圧の特徴として、**塩のとりすぎ、肥満の増加**が挙げられます。

食塩をとる量が多くなると血圧値が高くなり、一方で食塩の量を減らすことで血圧値は低下することが多くの研究で証明されています。

また、日本の高血圧の方の特徴として、かつては塩の摂取量の多いやせの方が多かったのですが、近年特に**男性では肥満を伴う方が増加傾向**です。

高血圧は、バランスの悪い食生活や運動不足などを続けた結果に起こる「生活習慣病」の一つです。高血圧の予防には「**食習慣の見直し**」「**運動**」などによる生活習慣の改善がとても大切になります。



宇治市では高血圧の発症^{てきえん}予防・重症化予防に向け、子どもの頃から「**適塩**」を意識できるよう取り組みを行っています。「**適塩**」とは、自分のからだに「**適**」した量の「**塩**」をとることで。

塩は体にとって大切なものですがとりすぎると体に悪影響が出る可能性があります。

また、年齢や性別や健康状態によって、必要な塩の量はちがいます。

食事を適塩にしよう（裏）

てきえん ここから適塩！食事3ステップ

やってみよう！

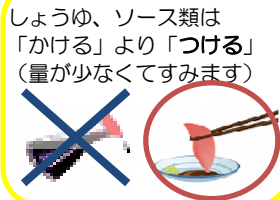
STEP 1

塩を「ちょっとだけ」減らしてみよう！

高血圧の大きな原因は「塩のとりすぎ」です。毎日の食事に小さな工夫を！



汁は飲み干さない
※汁には塩がたくさん！



しょうゆ、ソース類は
「かける」より「つける」
(量が少なくてすみます)



塩の多い料理を食べたら翌日は「塩」を意識して減らす



適塩のコツ集



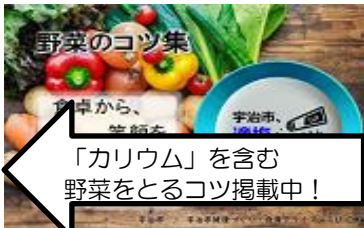
「塩を減らす」コツ掲載中！

STEP 2

「カリウム」を意識してとろう！

カリウムは体内の余分な塩（ナトリウム）を出してくれる「血圧の調節役」。野菜・果物・乳製品などにたくさん含まれています。

「塩を減らす」と同時に「カリウムを増やす」ことを意識してみましよう。



「カリウム」を含む野菜をとるコツ掲載中！

カリウムの多い食材 野菜、いも類、果物、乳製品など



※腎臓の病気等で「カリウム」「マグネシウム」制限のある場合は医師の指示にしたがってください

STEP 3

バランスよく食べよう！

マグネシウムは血管や筋肉の収縮に関係があり、高血圧の予防に関係のある可能性が示唆されています。また、**主食+主菜+副菜**を意識すると栄養バランスのとれた食事になり、肥満の改善につながります。

野菜たっぷりのおかず

副菜

主菜

ごはん・パン・めん類など

主食

汁物（副菜）

魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質の多い食品を中心にしておかず

マグネシウムの多い食材

大豆製品、ナッツ類、魚介類 など



「カリウムたっぷり」ほうれん草とエリンギの和え物”（適塩レシピ）



材料（2人分）

ほうれん草	100g
ひじき(乾)	2g
エリンギ	50g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
かつお削り節	2g

カリウム
515mg!



作り方

- ①ほうれん草は熱湯で茹でて、水にとり、水気を絞り、3cm長さに切る。ひじきは水につけてもどし、熱湯で茹でて水気を切る。
- ②エリンギは3cm長さに切り、縦半分に切り薄切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけ、レンジ600W2分加熱。
- ③ボウルにAを混ぜ、①②をあえて器に盛り、かつお節のをせる。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」