食と健康だより

２０２０年（令和２年）４月号

毎月月末発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

DASH 食って何？　～血圧に及ぼす効果～

年齢を重ねると血圧が高くことがあります。食生活では塩分摂取を減らさなければならないことぐらいは聞いたことがあるでしょうが、その実践はなかなか軌道に乗らないこともよく知られています。今回は食材を工夫するだけで結果的に減塩に繋がる食事を紹介します。

■ＤＡＳＨ食とは

米国では心筋梗塞や心疾患で多くの国民が命を落としていました。その対策として減塩が重要な対策とされていましたが、塩分の摂取量を抑えることと同時に体内の塩分を排泄させることにも着目しました。カルシウム、マグネシウム、カリウムといったミネラル、食物繊維の多い野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的に食べる、この食事をすることで体内の塩分を排泄して血圧を抑えるのが特徴です。

■減塩の難しさ

食塩摂取量の多い食生活が続くと体内の塩分濃度を下げるために血液量が増えます。これにより血管の内側の壁に負担がかかり血圧が上昇します。

日本人は和洋折衷を食生活に取り入れていますが、実は和食は塩分摂取量が高くなりやすい料理です。味付けでは醤油、食塩を利用するものが多いこと、そして漬物、練り製品、佃煮といった塩蔵物も多く出回っています。このような食環境の中での減塩の実践は、むしろ困難を伴うことの方が自然なのかもしれません。

■ＤＡＳＨ食の実践

「塩分量を減らす」という引き算ではなく、「○○を食べて結果的に塩分量を減らす（或は排泄させる）」という発想で取り組むことが上手に実践するコツです。この記事の前半にミネラルを積極的に摂ることを紹介しましたが、それらが多く含まれている食材は野菜や果物といった植物性食品です。お勧めは小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜からは、ミネラルに加えて食物繊維も同時に多く摂取できます。昆布やひじき、わかめなどの海藻類も然りです。果物ではキウイフルーツが最も釣り合いのとれた果物で、それにリンゴやナシが続きます。皮を剥いて手軽に食べられるバナナは支持者が多いのですが、食物繊維は少なくショ糖が多いため血糖値が上がりやすく、肥満や糖尿病の方には習慣として食べることはあまりお勧めできません。

■野菜以外に摂りたい食品

アーモンドなどの種実類はカルシウムと作用して血圧を整えるマグネシウムが多く含まれています。塩分を加えていない素焼きのものをサラダに入れるなどすると食べやすい。低脂肪の乳製品ではカッテージチーズや低脂肪或は無脂肪のヨーグルトを利用します。

米国では肉や卵などの飽和脂肪酸やコレステロールの多い食品の摂取を控えるように勧めていますが、日本では特に高齢者のたんぱく質摂取が不足しがちなため、あまり意識するする必要はないでしょう。そして魚や大豆は積極的に摂りましょう。

米国で唱えられたＤＡＳＨ食は、「野菜をたくさん食べること」ですが、この内容は従来から日本でも唱えられてきているものです。しかしながら日本国民一人当たりの野菜摂取量は米国のそれよりも実は下回っています。今一度、ご自身の食事内容を見直してみてはいかがでしょうか。

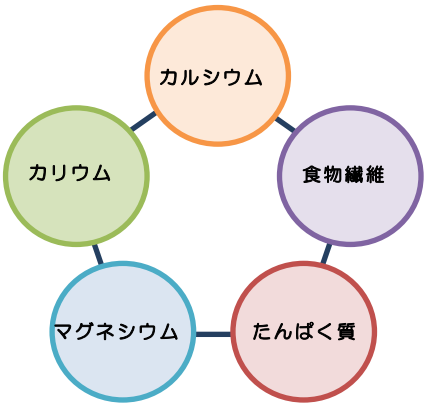
（担当＝管理栄養士・近藤恭弘）

DASH 食とは
（Dietary Approaches to Stop Hypertension）

高血圧を防ぐほか、肥満の改善にも効果あり

塩分の排泄を促したり、血圧を整えたりする

日本人の場合、たんぱく質を減らしすぎない

注！）降圧剤を服用中、腎臓病、糖尿病の人は治療に影響することがあるので、主治医に相談してください

積極的にとる栄養素