

秋空にいわし雲が浮かぶ季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

前回、高血圧は良くないので食事管理が大事というお話をさせていただきましたが、ではどういったものをどのように食べると良いのでしょうか？

今回は、高血圧予防食としてアメリカで人気のダイエット法でもある、「DASH 食」をご紹介します。

DASH 食とは **H**ypertension (高血圧) を **S**top (止める) する **D**ietary **A**pproaches (食事法でのアプローチ、端的にいうと「高血圧を防ぐ食事法」という意味です。

**DASH 食**で大切なルールは次の3つです。

### ①減塩 (1日6g未満)

出汁の旨味、酢やレモンなどの柑橘類やヨーグルトの酸味、カレー・胡椒・わさび・辛子などの香辛料で味に苦味・辛みなどメリハリを付け、塩分を減らす。

しょうゆなどはスプレーなどを活用し、浸さないようにする、汁物は具沢山にし、汁を少な目に、麺類は汁を残すことを心掛けるなど。味噌汁は塩分が高いですが、味噌に抗動脈硬化作用を持つ生理作用物質が含まれているというお話もあり、1日1杯程度ならむしろ血管年齢を改善する可能性があるという事です。



### ②塩分を体から排出しやすくするため、ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム)、食物繊維をとる

**カリウム**：野菜や果物、豆類等に多い  
バナナ ほうれん草 干しヒジキ 納豆  
モロヘイヤ 銀杏 にはら  
あゆ 焼き芋 ニンニク



**カルシウム**：乳製品や骨ごと食べる魚などに多い  
真イワシ ヨーグルト チーズ 干しエビ  
わかさぎ 大根の葉 バジル  
モロヘイヤ ひじき 煮干し



**マグネシウム**：豆類や野菜、海藻に多い  
枝豆 アーモンド あさり 納豆  
油揚げ わかめ ひじき  
パセリ きな粉

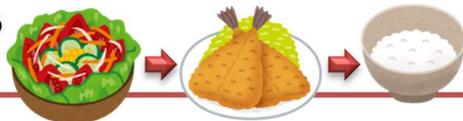


**食物繊維**：野菜やきのこ類、穀物、豆類に多い  
ごぼう ブロッコリー 昆布 おから アボカド  
パセリ しそ ひじき ニンニク



### ③減糖質

炭水化物(ご飯やパン、麺類など)の摂取を控えめにすることで、糖質の摂取を減らす食事法  
ごはんやパンなどは半分にするか、三食のうち一食は抜き、肉や魚、卵などのたんぱく質の量を増やす。食事の順番も大切で、最初に食物繊維の多い食事を食べ、次におかずを食べ、最後に主食を食べるようにしましょう



調整の難しいご高齢者のお食事にはキューピーやさしい献立シリーズなどがおすすめです。だんらんで取扱っておりますので、お気軽にお問合せ下さい。また、新しいカタログが届いておりますので、ご希望の方は営業担当までお知らせください。

だんらん福祉用具貸与販売事業所

TEL025-530-3657