

衛生委員会だより 2024年10月

～知っていますか？DASH食～

DASH=Dietary Approaches to Stop Hypertension(高血圧を防ぐ食事方法)の略語で、アメリカで行われた調査・研究からまとめられた血圧の改善に高い効果がある食事のことです。

◆DASH食には2つのポイントがあります◆

①脂肪の多い肉類や砂糖を含む甘いものを減らす

肉類は脂肪の少ない鶏肉などを選び、調理方法も皮や脂を取り除き、ゆでたり、焼いたりする。低脂肪の牛乳やヨーグルトなどでカルシウムが不足しないように意識して補うとよいでしょう。甘いお菓子やジュース類なども減らしましょう。

②野菜や海藻、果物、ナッツ類、全粒穀物を十分にとる

野菜を毎食とり、ミネラルが効率よくとれる大豆製品、乳製品、バナナ、アボカド、ブロッコリー、ナッツ類、いわし、しらすなどを積極的に摂取しましょう。

血圧を下げる働きがあるといわれている食品を一つだけではなく、様々な食品を”組み合わせる”ことでより効率的に血圧を下げると考えられています。

◆日本人に合わせた高血圧の食事療法◆

食塩摂取量が多い日本人にとっては、DASH食＋**減塩**の組合せが効果的

高血圧症の食事で大切なことは、減塩を中心に、適正なエネルギー量を摂取して肥満にならないように注意し、野菜をたっぷり食べ、アルコールは控え、運動を積極的にするといった相互作用から成り立っており、どれも継続していくことが大切な事ばかりです。