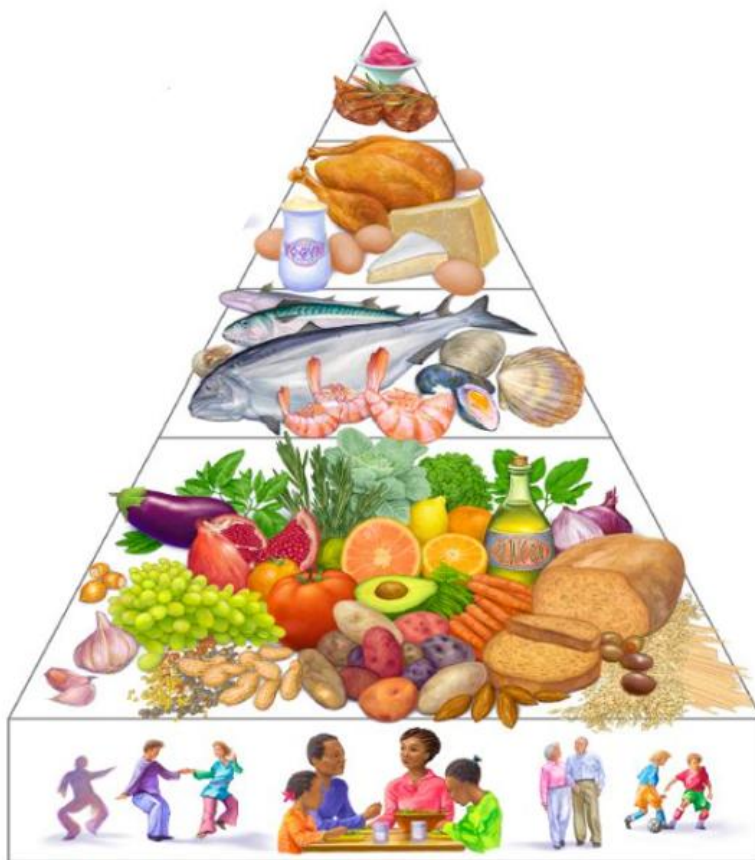


# 高血圧に DASH 食

高血圧で減塩と一緒に取り組みたい食事療法の一つがアメリカで成果を上げている DASH 食（ダッシュ食）です。DASH 食は Dietary Approaches to Stop Hypertension（高血圧を防ぐ食事方法）の略語で、高血圧に高い効果があると認められています。



さらに DASH 食は糖尿病、高脂血症、高尿酸血症（痛風）にも効果があります。ただし、腎機能に障害がある人にはあてはまりませんので、主治医や管理栄養士とご相談ください。



DASH 食の実践法は、「今より、体にいい食品を増やし、よくない食品を減らす」ことです。DASH 食で増やす栄養素は、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、たんぱく質です。一方、特に減らす成分は、飽和脂肪酸とコレステロールです。

日本の食品に置き換えると、野菜、果物、低脂肪の乳製品、魚、大豆製品、海藻を増やし、肉やコレステロールが多い食品を減らすことで実践できます。野菜は、色が濃いものを増やすと、カリウムの摂取を増やすことにつながります。



## DASH 食で増やす食品

- ・ 果物
- ・ 野菜大豆製品
- ・ 木の実
- ・ 魚介類
- ・ 海藻類
- ・ 肉は鶏肉
- ・ 低脂肪の牛乳・ヨーグルト・チーズ

## DASH 食で減らす食品

- ・ 牛肉・豚肉
- ・ 甘いお菓子
- ・ 砂糖を含むソフト・ドリンク