高山仁子栄養部課長への取材記事が掲載されました

熊本日日新聞　ことばの点滴　夕刊　2017（平成 29 年）7 月 19 日　掲載

ことばの点滴　113

熊本機能病院栄養部課長

高山 仁子さんに聞く

DASH食メニュー　家庭でも簡単に応用

高血圧の予防・改善に効果的なＤＡＳＨ食（ダッシュ食）。具体的なメニューや家庭でも生かすポイントを、熊本機能病院（熊本市北区）の高山仁子・栄養部課長（管理栄養士）に聞きました。　（高本文明）

ＤＡＳＨ食の例。中央は「魚のアーモンド焼き　彩り野菜添え」。左から時計回りに「雑穀ご飯」「季節野菜のサラダ」「青菜の磯香和え」「フルーツのヨーグルトかけ」「根菜スープ」（熊本機能病院提供）

―ＤＡＳＨ食の基本的な考え方をあらためて教えてください。

「ＤＡＳＨ食は、米国で誕生した高血圧を防ぐ食事方法です。食べてはいけない、と厳しく制限する食事療法ではなく、楽しく続けられるように、食品の取り方を変えるという発想に基づいています」

「具体的には①野菜や果物、低脂肪の乳製品を多く摂取する②動物性の脂肪分を減らす―この2点が基本です。タンパク質、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維を多く含む食品を増やす一方で、飽和脂肪酸を多く含む動物性脂肪の食品は減らします。これで減塩に固執しなくても血圧を下げる降圧作用が得られます。ただし、腎臓が悪い方や血糖コントロール不良の方にはお勧めできません」

―患者さん向けには、どんなメニューを提供していますか。

「当院のＤＡＳＨ食では、主食のご飯は雑穀米、パンはライ麦パンを使用して、ミネラルや食物繊維を多く摂取できるようにしています。厚生労働省の『日本人の食事摂取基準』に比べても1・5～2倍程度のミネラルや食物繊維が取れるようにしています」

「ごまやアーモンドも、あえ物に使います。お通じがよくなるように、朝はヨーグルト、夜は海藻類を盛り込んでいます」

「おかずは、肉であれば、低カロリーで高タンパクの鳥の胸肉やヒレ肉を。牛豚のひき肉は使いません。魚は主に青魚で、血栓症の予防に有効です」

―家庭でもＤＡＳＨ食の考え方が応用できそうですね。

「簡単に取り入れることができます。まずはふだんの食事をチェックしましょう。表に示した食品を参考に、不足している食品がないか、見てみてください」

「主食のご飯は玄米や雑穀米をお勧めします。1皿80グラムほどの野菜や果物を毎日5皿分以上、食べるよう心掛けましょう。80グラムほどの野菜、果物は、握りこぶし程度の分量とイメージすると分かりやすいですよ」

「緑黄色野菜や果物、これからの季節ならモロヘイヤやニガウリ、スイカなどをミキサーにかけてスムージーにすれば、手軽なＤＡＳＨ食になります」

◇たかやま・まさこ　県立大卒、同大大学院博士後期課程単位取得退学。日本病態栄養学会認定病態栄養専門士、回復期リハビリテーション病棟協会理事。

DASH食の実行法

増やす食品

タンパク質、カリウム、マグネシウム、食物繊維を多く含む食品

- 野菜と果物…特に色が濃い野菜
- 種実類…アーモンド、ごま、クルミなど
- 低脂肪の乳製品…牛乳、ヨーグルトなど
- 魚介類…青魚が血栓症予防に有効
- 海藻
- 大豆製品…納豆、豆腐、おからなど

減らす食品

飽和脂肪酸を多く含む食品

- 肉…牛肉、豚肉の脂身
- ひき肉
- 生クリームやマーガリンの使用量が多い料理
- お菓子…ケーキやクッキーなど
- マヨネーズを使用したサラダ