

メタボリックシンドロームの高血圧の診断基準は、収縮期（最高）血圧が130mmHg以上または、拡張期（最低）血圧が85mmHg以上です。血圧が高くても合併症が起こるまでは、自覚症状がなく、サイレントキラーと呼ばれています。高血圧の状態が続くと身体中の血管が損傷され、特に脳内の血管が損傷されると脳梗塞やクモ膜下出血を起こしたり、また、多くの血管が集まる心臓では狭心症や心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。ほかにも腎不全や腎硬化症など多くの合併症の原因となります。

食塩を取り過ぎないコツをご紹介します。

- ◆薄味を心がけ、味付けにはだしをきかせて、食材本来の味を楽しみましょう。
- ◆汁物は1日1回を目安にしましょう。（味噌汁1杯で塩分約1.5g）
- ◆食卓に調味料を置かないようにし、調味料はかけずに付けて食べましょう。
- ◆酢やかんきつ類の酸味や香辛料を上手に使いましょう。
- ◆麺類のスープは残しましょう。

