

糖尿病と高血圧の 合併を予防する食習慣

糖尿病と高血圧の併発にとくに気をつけたい理由とは

糖尿病患者の半数は高血圧を併発しています。高血圧患者もまた、糖尿病を併発する割合が高いと言われています。

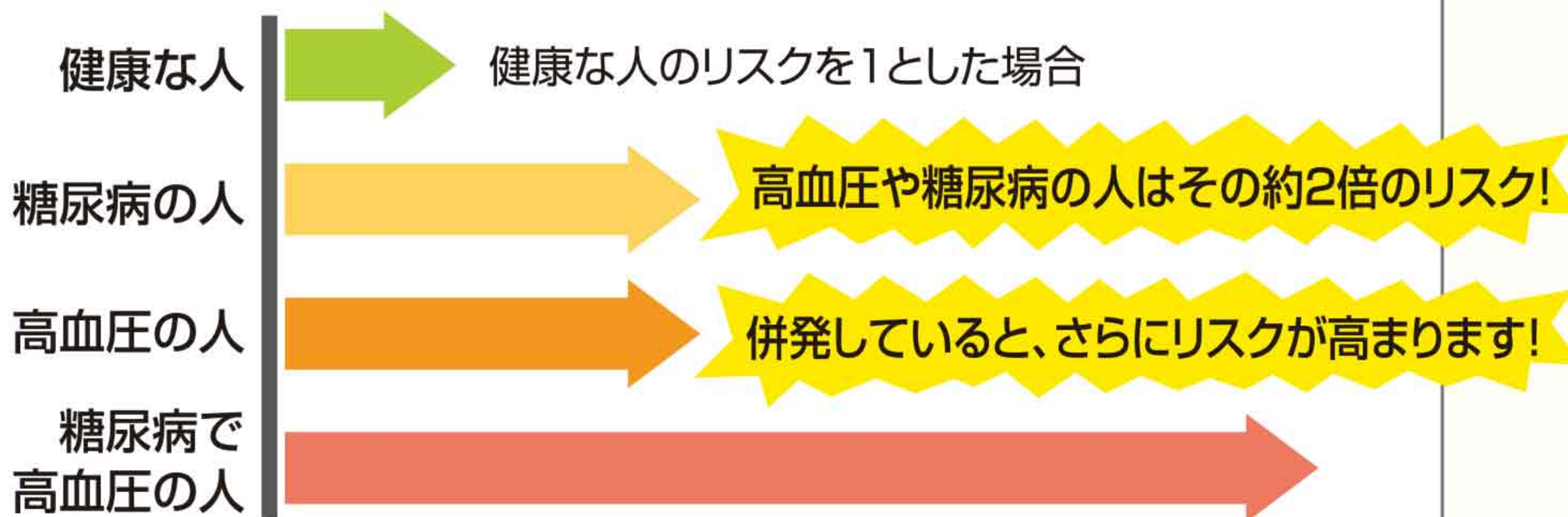
糖尿病と高血圧を併発すると、動脈硬化性疾患がより起こりやすくなり、さらに糖尿病合併症も進行しやすくなります。また、食後高血糖と高血圧を併発しているだけでも、心血管疾患のリスクが上がるという調査結果もあります。血糖と共に血圧の管理を心がけることが大切です。

**糖尿病の可能性を否定できない・強く疑われる人で
高血圧のリスクもある人の割合は75.7%**

令和元年「国民健康・栄養調査」報告より算出

糖尿病と高血圧の併発による動脈硬化性疾患のリスク

心臓病や脳血管疾患発症の危険性(イメージ)



降圧目標値を目指しましょう

測定する場所により降圧の目標値が変わるので注意!

	診察室血圧	家庭血圧
	収縮期血圧/拡張期血圧 (最高) (最低)	収縮期血圧/拡張期血圧 (最高) (最低)
75歳未満の成人	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満

糖尿病を併発した場合の降圧目標値は75歳以上であっても、130/80mmHgと設定されています。

※降圧目標は年齢や疾病、個人の病態により異なります。医師・専門家の指示に従ってください。

日本高血圧学会「治療ガイドライン高血圧治療ガイドライン2019」を参考に作成

生活習慣の改善を始めましょう!

肥満を解消する

減塩を心がける

運動習慣をつくる

適正エネルギーを
心がける

節酒

禁煙

野菜や果物を
積極的に摂取する

コレステロールや
飽和脂肪酸の摂取を控える



食生活改善に役立つ調理のポイント

砂糖やみりんをたくさん使うと高カロリー（エネルギー）になるだけでなく、糖質が血糖値を上昇させます。また、食塩（食塩相当量）は血圧を上昇させます。調味料に頼り過ぎることなく、おいしく調理する工夫を覚えましょう。

だしの風味、酸味や辛味を上手に使う

昆布や鰹節のだしの風味を活かしましょう。酢、こしょう、カレー粉、わさびなど、食塩を含まない香辛料、香味野菜やゆずなどの柑橘類もおすすです。



味の付け方を工夫する

表面に集中して味付けをする

照り焼きや照り煮の場合は最後に味付けをすると、しっかり味を感じられます。焼き目をつけ香ばしさをだすと、薄味をカバーできます。

メリハリをつける

減塩は、食事全体で食塩摂取量をおさえることを考え、1品だけ濃い目の味付けに、他の料理を薄味にすると満足感を維持できます。

調味料はきちんと計量する

目分量で調理していると、ついつい濃い味付けに…。調味料は必ず計量しましょう。

計量スプーンでの計り方

多めにすくってから、ヘラではみ出した部分を落とす。



液体の場合は表面張力で盛り上がっている状態が1杯分。



食塩相当量の摂取目標量(1日)

成人男性 7.5g未満

成人女性 6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020版より

小さじ1杯はどれくらい？

食塩相当量	エネルギー
塩……………6.0g	上白糖… 12kcal
醤油…………0.9g	グラニュー糖… 16kcal
みそ…………0.7g	みりん… 14kcal
ウスターソース…0.5g	はちみつ… 23kcal

カロリーゼロの甘味料の利用も

継続するために、無理のない方法を選ぶこともコツ。甘味はそのまま、カロリーが調整された食品を上手に活用するのも、ひとつの方法です。



かんたんヘルシーレシピ

ごぼうとにんじんの酢漬け

食物繊維たっぷりの根菜を
カロリーゼロの甘味料でさっぱりヘルシーに

29kcal
砂糖の場合と比較して
-8kcal

食塩相当量
0.3g
1人分

たんぱく質 脂質 コレステロール
0.6g 0g 0mg

表1 表2 表3 表4 表5 表6 調味料 別表 合計
0 0 0 0 0 0.2 0 0 0.2

糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版

材料(4人分)

ごぼう……………160g
にんじん……………40g
〈漬け汁〉
酢……………90ml
醤油……………大さじ2
カロリーゼロの甘味料
……………大さじ2・3/4(36g)

- ごぼうは4～5cm長さの太めの棒状に切り、水にさらしてアクを抜く。にんじんは4～5cm長さで7mm角の棒状に切る。
- たっぷりの熱湯にごぼうとにんじんを入れ、2分ほどゆでてザルに上げ、水気を十分に切る。
- 混ぜ合わせた漬け汁に2を入れ、まんべんなくからめる。
- 3の粗熱がとれたら、積み上げるように器に盛り付ける。

気を付けたい

「飲み物」のエネルギー

清涼飲料水や、コーヒー、紅茶に入れる砂糖など、飲み物でも意外と糖質を摂取してしまいます。つい飲み物に手がでしまう暑い季節や、コーヒーブレイクの習慣がある人は要注意。カロリーゼロの甘味料を使用するなど、工夫するとよいでしょう。

清涼飲料水のエネルギー量を スティックシュガー(3g)に置き換えると



※「砂糖と同じ甘さで調整されたカロリーゼロの甘味料」を使用しています(小さじ1=4g、大さじ1=13g)。

※女子栄養大学出版部「食品成分表2025」および日本糖尿病学会編・著「糖尿病食事療法のための食品交換表(第7版)」より可食量で算出しています。

糖質は「利用可能炭水化物」の数値、脂質は「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」の数値、たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」の数値を用いています。

砂糖と同じ甘さでカロリー^{ゼロ}の植物由来甘味料 ラカントS

ウリ科の果実「羅漢果」の高純度エキスと、トウモロコシの発酵から得られる植物由来の甘味成分エリスリトールから生まれました。

煮物など長時間の加熱もOK! 甘さはそのままです。

砂糖と同じ甘さで計量が簡単。
置き換えるだけで簡単にカロリーダウンできます!

徹底した品質管理を行っています

残留農薬の検査を外部機関にて行い、国内工場徹底した品質管理のもと製造しています。

シーンに合わせて使い分け便利なラインナップ



顆粒



シロップ



カロリーゼロ飴 日本初

いちごミルク味
ミルク珈琲味
抹茶ミルク味
ハーブのど飴
・レモンハーブ味
・マスカットハーブ味

お近くの
販売店は
こちらから



ラカントSは糖尿病と闘う
ブルーサークル運動に協賛しています

ラカント 検索

商品についてのお問い合わせは
0120-40-3636

9時～17時
(土・日・祝 休)

いのちをつなぐ
SARAYA