



糖尿病と高血圧の合併を予防する食習慣

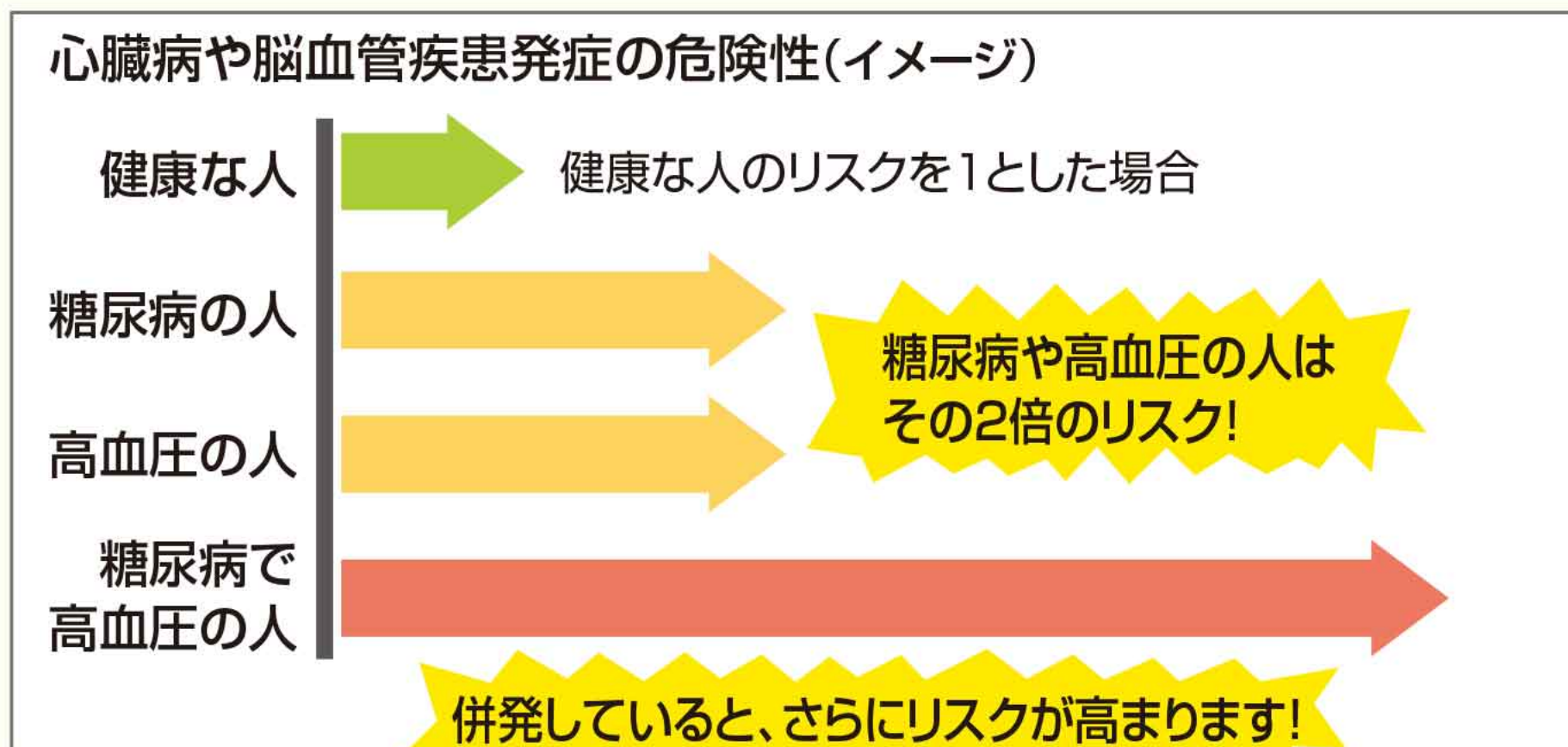
糖尿病と高血圧の併発にとくに気をつけたい理由とは

糖尿病と高血圧は、肥満、喫煙、運動不足など、病気に至る原因に共通点が多くあり、併発しやすいことが分かっています。

併発すると、動脈硬化性疾患が起こりやすくなり、また糖尿病合併症も進行しやすくなります。

どちらも自覚症状があらわれにくいいため、検査で指摘された場合は放っておかず、早い段階から管理していくことが大切です。

糖尿病と高血圧の併発による動脈硬化性疾患のリスク



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84.3%

令和5年「国民健康・栄養調査」報告より算出

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)
130/80mmHg未満	125/75mmHg未満

降圧目標は年齢に関わらず目標が統一されました。

しかしやみくもに下げるのではなく、個別状況を考慮し、有害事象や副作用に注意することとされています。医師・専門家の指示に従って進めましょう。

❗ 高血圧有病者のうち、未治療の人は約4割にもものぼります。

日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会編：「高血圧管理・治療ガイドライン2025」ライフサイエンス出版、P68表6-3より改変

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めです。



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。

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」2025版より

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。



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。つい飲み物に手が出てしまう暑い季節や、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



※「砂糖と同じ甘さに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。

協賛広告

砂糖と同じ甘さでカロリー^{ゼロ}の植物うまれ甘味料 ラカントS

ウリ科の果実「^{らんか}羅漢果」と
とうもろこし由来の甘味成分「エリスリトール」
2つの植物素材からうまれたカロリーゼロ甘味料

- 砂糖と同じ甘さでカロリー・糖類ゼロ
面倒な換算の必要がありません
- 加熱しても甘さはそのまま、あらゆるシーンで活躍

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
カロリーゼロのど飴
・ブラックメントール

いのちをつなぐ

SARAYA

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)