



南山堂 栄養通信

春号

Vol. 32



今月のテーマは
起立性低血圧について



起立性低血圧とは低血圧の一種で、
ベッドや椅子から立ち上がった時に立ち眩みや
ふらつきなどの症状を起こすことが特徴です。

自覚症状のない方でも、
血圧測定で起立性低血圧症と判明することがあるため、
以下の方法で血圧測定をお試し下さい。

～血圧測定方法～



①5分程度横になった
状態で血圧を測定する



②立ち上がり、立ったまま
3分以内に血圧を測定する

②の測定結果が①より
上の血圧(収縮期血圧)が
20mmHg以上
または
下の血圧(拡張期血圧)が
10mmHg以下
の場合が
起立性低血圧の
診断基準とされます

**自覚症状のある方、
上記の血圧測定で起立性低血圧症の診断基準に該当する方は自己判断
での行動はせず医療機関へ受診し、適切な指導・治療に従ってください。**



2025年3月

起立性低血圧が起きそうなときは？

ふらつきを感じたらすぐに膝を抱えてしゃがんだり、横になることで症状の軽減・回復ができます。

しゃがむ際は階段などの不安定な場所ではなく、なるべく平らで周囲に物が無い場所が安全です。

また、立ちっぱなしでの作業でも

起立性低血圧の症状が出る場合があります。

その場で小刻みに足を動かすことなどで予防できます。



起立性低血圧改善のカギはふくらはぎ！

ふくらはぎは、老廃物を含んだ血液を心臓へ戻すことで血液循環を支える**第二の心臓**です。

ふくらはぎの筋力を鍛え、血液循環がよくなることで起立性低血圧の改善につながります。

～簡単にできる運動～

【例】



つま先を上げ下げする



散歩・ウォーキング

運動前や中は水分をこまめに補給することが大切です。

また、運動を急に終わらせると起立性低血圧の症状が出る場合があります。運動をやめるときは徐々に力を抜いていくことを気を付けましょう。

起立性低血圧を防ぐ3つの生活習慣

【1日3食規則正しい食事】

3食決まった時間で食べることで体内リズムを整えることができます。

一汁三菜を目安にバランスよい食事をとることで、栄養素をまんべんなく摂るよう心がけましょう



【十分な水分補給】

水分摂取は、血圧・血液量の維持や血液循環のために欠かせません。1日1.2L程度を目安にこまめに摂取しましょう。

食事の時にスープなどの汁物を取り入れたり、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとることが大切です。



【鉄やビタミン類を意識する】

起立性低血圧の方は、鉄分不足や、ビタミンB12が不足しているケースがあるようです。

食事の際にはバランスの良い食事を意識しつつ、これらの栄養素を含む食材を取り入れてみましょう。

鉄を多く含む食材



レバー類



牛肉(赤)



小松菜

ビタミンB12を多く含む



秋刀魚



焼き海



あさり

植物性の鉄(非ヘム鉄)はビタミンCと一緒に摂ることで、吸収率を高められます。

【一日の摂取目安】

成人男性：約7.5mg、
成人女性(月経あり)：約10.5mg
成人女性(月経なし)：約6.5mg

ビタミンB12は水溶性のため、スープ類にすると効率よく摂取できます。

【一日の摂取目安】

成人男性：約2.4 μ g、
成人女性：約2.4 μ g

【塩分の摂りすぎに要注意！】

塩分には血圧をあげる働きがありますが、摂りすぎてしまうと腎臓に負担がかかってしまいます。
男性：7.5g/日未満、女性：6.5g/日未満を目安にしましょう。



起立性低血圧対策レシピ

あさりの八宝菜

【材料2人分】

白菜 … 2枚	★	オイスターソース … 小さじ2
にんじん … 1/2本		砂糖 … 小さじ1
たまねぎ(中) … 1/4個		料理酒 … 大さじ1
ほうれん草 … 2株		鶏がらスープの素 … 小さじ1
あさり(水煮缶) … 1缶(65g)		
うずらの卵(水煮) … 4個	☆	片栗粉 … 大さじ1
豚肉(こま切れ) … 50g		水 … 15g
サラダ油 … 大さじ1/2		



1人あたり
カロリー：267kcal
鉄：12.4mg
ビタミンB12：23.3μg

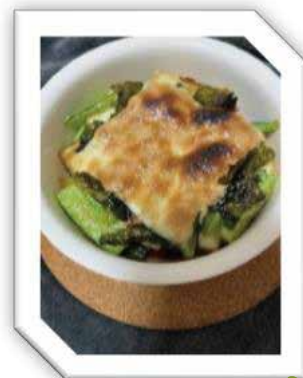
【作り方】

- ①白菜は4cmほどのざく切り、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
たまねぎはくし切り、ほうれん草は4cmほどの長さに切る。
- ②あさりの水煮缶とうずらの卵は水気を切っておく。
- ③フライパンに油(大さじ1)を引き、豚こま切れを中火で炒める。
- ④豚肉の色が変わったら①を入れ、中火で3分ほど炒める。
- ⑤★を混ぜ合わせ、②と一緒にフライパンへ入れ中火で煮立つまで煮る。
- ⑥全体に火が通ったら☆を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作る。
- ⑦火を止めて⑥をフライパンに入れ混ぜる。
再び点火し、中火でとろみがつくまで混ぜて完成。

小松菜と厚揚げのチーズ焼き

【材料2人分】

小松菜 … 2束	●	濃口しょうゆ … 小さじ1
厚揚げ … 200g		塩 … 少々
サラダ油 … 小さじ2		こしょう … 少々
味付けのり … 2g		
とろけるチーズ … 2枚		



1人あたり
カロリー：250kcal
鉄：4.2mg
ビタミンB12：1.16μg

【作り方】

- ①小松菜は約3cm、厚揚げは8等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油(小さじ2)を入れ、①を中火で炒める。
- ③●を加え、小松菜がしんなりするまで炒める。
- ④耐熱容器に③を入れ、その上に味付けのりをちらす。
(味付けのりは手でちぎるか、はさみで一口大に切る)
- ⑤④の上にとろけるチーズをのせ、トースターで4～5分焼いたら完成。