

# 高血圧予防のための減塩作戦！！

## 血圧とは・・・

全身を巡る血液が血管の壁を押す圧力のこと

## 高血圧の怖さ・・・

自覚症状はないのに、やがて脳卒中や心筋梗塞につながる重大な疾病であること

## 高血圧の診断基準

収縮期血圧(上) 140mgHg 以上

拡張期血圧(下) 90mgHg 以上



## 高血圧対策のための食事を覚えましょう～自分の食塩の摂取量を確認しましょう～

20歳以上の日本人の食塩摂取量(2017年)

男性：10.8g 女性：9.1g

## 塩分摂取目標量(2020年版)

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

高血圧の人：6g 未満



塩分チェックシートで調べてみよう

食品を食べる頻度	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯	2～3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
あじの開き、塩鮭、みりん干し魚		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハム、ソーセージなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回以下/週	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンの汁は飲みますか？	すべて飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食、コンビニ弁当の利用は？	ほぼ毎日	2回/週くらい	1回/週	利用しない
夕食で外食や惣菜の利用は？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週	利用しない
家庭の味付けは外食と比べて・・・	濃い	同じ		薄い
食事量は多いですか？	人より多め		普通	人より少なめ

合計：  点

0～8点：食塩摂取量は少なめ

9～13点：食塩摂取量は平均的。もう少し控えめに

14～19点：食塩摂取量は多め。食生活でいくつかの改善を

20点以上：食塩摂取量はかなり多い。基本的な食生活を即見直しましょう

食塩摂取量はいかがだったでしょうか？

血圧が高くなくても、日ごろから減塩の意識は持つように心がけましょう。

## 普段使う調味料や食材から減塩のコツをつかみましょう

★次の各グループの調味料の塩分が多い順に並べてみましょう（小さじ1あたり）

- ① A. 濃い口しょうゆ B. うす口しょうゆ C. ポン酢しょうゆ  
② A. 中濃ソース B. ウスターソース C. トマトケチャップ

### <回答>

- ① B (1.0g) → A (0.9g) → C (0.3g) ポイント：Cは酸味があることで食塩量は少なくても物足りなさを感じません。  
例えば、冷ややっこ、湯豆腐、お漬物などしょうゆの代わりにポン酢しょうゆに変えてみては？
- ② B (0.5g) → A (0.3g) → C (0.2g) ポイント：ソースの「粘度」を考えてみましょう。とろみがあると塩分を濃く感じ、少量で満足感を得られます。さらにトマトの酸味、旨味を感じられるケチャップはさらに塩分量は少なくなっています。  
例えば、肉のソテーにケチャップを利用したソースをかけると減塩につながります。

★次の各グループの食品を塩分量が多い順に並べてみましょう。

- ① A. 梅干し1個 B. あじの干物1枚 C. きゅうりのぬか漬け5~6切れ  
② A. ロースハム薄切り2枚 B. プロセスチーズ(6Pチーズ)18g C. ツナ缶(小1/2)

### <回答>

- ① A (2.2g) → C (2.1g) → B (1.7g) ポイント：漬物の食塩は見落としがちで、定食などについていると食べてしまいます。半分は残そうなどの工夫をしましょう。干物も生の魚より塩分量は増えます。更にしょうゆをかけることは控えましょう。
- ② A (0.8g) → B (0.6g) → C (0.4g) ポイント：このような加工品は食塩を多く使って仕上げられています。体にとって大切なたんぱく質の供給源にもなるので、1回あたりの量に気を付けながら食べましょう。

★このようなことも注意しましょう

### 昼食に外食が多い方



- ・うどん、そばなどの麺類が多い人は今より1日でも減らすようにしましょう。もちろん、汁は残すようにしましょう。麺類と一緒に味付きご飯、すしなどを食べると更に食塩摂取量が増えてしまいます。
- ・定食を食べる場合は、フライものなどにすぐにしょうゆやソースをかけてしまうことは控えましょう。

### 食事の用意をする場合

- ・メニューが和風に偏らないように注意しましょう。  
主菜：煮魚 副菜：野菜の煮物、お浸し 豆腐の味噌汁→食塩量約4.5g

副菜：酢の物、野菜炒めなどしょうゆを多く使わないものにして、みそ汁を具たくさんにすると約2gの減塩になります。

