

これならできる！高血圧予防のための減塩作戦！

寒暖差の激しいこの冬・・・血管にとっては厳しい季節です。血圧の急激なアップダウンは動脈硬化を進める大きな要因となります。

日本人は麹菌によって作られる味噌やしょうゆを使った料理や保存食が豊富で、これらから多くの食塩を摂る食習慣が長く続いています。それが日本人の主食＝米ととてもよく合うことから知らず知らずに塩味を好む傾向にあります。さらには海に囲まれた環境から豊富な海産物を好み、美味しく食べて多くの塩分を摂ってしまいます。

なぜ、食塩をたくさん摂ると血圧が上がるのでしょうか・・・

血液中の塩分濃度は一定に保たれており、食塩の摂り過ぎで濃くなると、それを薄めるために水分を多くため込みます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり「高血圧」になります

最近の食塩摂取が高くなっている理由・・・

- 外食・中食の充実
- 複合調味料（〇〇のたれ、〇〇の素など）の種類が多く、味が決まる、時短等の理由で使用頻度が高い
- 甘辛い味を好む

近年の日本人の食塩摂取量は、数十年前よりは減少していますが、それでも摂取の目安量より高い傾向は依然続いています。

今すぐできる減塩アイデア

血圧が高い人も、そうではない人もできることから始めましょう！

○「〇〇のたれ」や「〇〇の素」などの調味料は使いすぎないように気をつけましょう



- ・毎日納豆を食べる人・・・たれは半分にしてみる
- ・休日にインスタントラーメンを食べる人・・・添付のだしを半分にしてみる→残っただしは翌日のスープの素になりますよ
- ・お鍋の素は表示の半分程度にしてみる・・・お鍋の食材からいい味が出るので、初めはちょっと薄いかなと思うくらいで試しましょう

○ドレッシングよりマヨネーズ

- ・サラダにはドレッシングが欠かせない人・・・同じ量ならマヨネーズの方が塩分は少ない（マヨネーズ風味の物は別です）ただし使い過ぎないように小さじ1程度を計量して使いましょう

○食卓にはしょうゆやソースを置かないで、削り節、とろろ昆布、ごま、青のりなど風味を感じるものを置きましょう



○野菜は塩を入れなくてゆでましょう

○薄味を頑張らなくても、食べ過ぎないように注意するのが減塩効果になります

○調理の工程をシンプルにする

下味をつける→揚げる→仕上げに調味料をからめる・・・工程の作業のつど塩味を入れることになるものも多いため、時にはシンプルに焼くだけ、炒めるだけ等の調理法を取り入れましょう

○市販のだしの素の塩分に注意を

書いてある使用量の半分程度で試みましょう



○油を有効的に使いましょう

ごま油、オリーブ油などのように香りが特徴的な油は風味づけとして最後に使いましょう
中華風スープを器に入れてからごま油をたらす、パスタを皿に入れてからぐるりとオリーブ油を回しかける、等の風味づけに利用すると少ない塩分でも美味しく感じます

○献立に味付けしないものを一品プラスする

お肉のソテーに生野菜を添え、お肉のたれをからめて食べる
湯豆腐に何もかけないで、お浸しなどと併せて食べる

○魚の干物、魚の練り物(ちくわ、はんぺんなど) 肉の加工品(ハム、ベーコン、ウインナーソーセージなど)、野菜の漬物などの食べ過ぎには気をつけましょう

○野菜に含まれるカリウムでナトリウムを排出

野菜に多く含まれるカリウムは体内の余分なナトリウムを排出させる働きがあるので、野菜を食べると減塩効果が出やすい。また野菜の食物繊維はナトリウムが過剰に吸収されるのを防いでくれます
カリウムは様々な食品に含まれていますが、野菜の摂取量が少ない人はカリウム摂取も少なくなりがちです

*カリウムを多く含む食品例

	1食あたり	
	目安量(g)	カリウム量(mg)
さといも	2~3個：100	640
ひじき(乾)	10	640
アボカド	1/2個：80	472
じゃがいも	中1個：100	420
バナナ	1本：100	360
キウイフルーツ	1個：100	300
切り干し大根(乾)	10	350
ほうれん草(ゆで)	70	343
納豆	50	343
トマト	中1個	315
牛乳	200ml	300



*腎臓病治療でカリウムの摂取制限がある場合は医師に相談する

カリウムは水溶性なので、生で食べるか、加熱して煮汁ごと食べるメニューがおすすめです
寒いこの時期なら具たくさん汁もの、鍋物などでどうぞ

カリウム摂取目安量(成人)
2000~2500mg/1日