

高血圧予防の減塩作戦！

健康診断で「血圧が高め」と言われたのに、「特に不調も感じないし大丈夫！」と対策を考えないでいる人はいないでしょうか・・・

高血圧の要因はいくつかありますが、なんといっても塩分の摂りすぎを防ぐことが最善の予防策になります。しかも長年の生活習慣が大きく関係していますので、自覚症状のないうちから減塩に慣れる食生活を身につけましょう

高血圧と食塩の摂りすぎの関係は？

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

★どのような食事の傾向が食塩を摂りすぎるのでしょうか

- ・昼食はほとんど外食をする、またはおにぎりなどですませる
- ・ルーをかけたり（カレーライスなど）、味付きのご飯が好きでよく食べる
- ・休日にはカップ麺などを好んで食べる、めん類を食べる時は汁を残さず飲んでいる
- ・冷凍食品、惣菜などを利用することが多い
- ・汁物を1日に2～3回食べる
- ・できあがった料理にしょうゆやソースを味をみないでかけてしまう
- ・もともと濃い味が好きで味付けは濃くしている
- ・1回の食事量が多い方だと思う

などの傾向が多くみられるほど食塩摂取量は多いと思われる

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

今すぐ始められる減塩作戦！

★まずは腹八分目で抑えましょう

食事を適量で抑えられたら、食塩摂取量も八分目となります

ご飯をおかわりして、お漬物やつくだ煮などを追加することもやめましょう

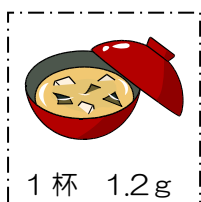
★食卓にしょうゆやソースを置かないようにしましょう

その代わりごま、青のり、焼きのり、かつお節などを利用しましょう

お刺身などにしょうゆを利用する場合は直接かけるのではなく、しょうゆを小皿に入れて少量をつけながら食べましょう

★汁物の回数を減らしましょう

めん類を食べた日は他の汁ものはとらないようにしましょう



1杯 1.2g

3食食べたら 3.6g・・・これは1日の摂取目標量の半分にもなります
1日1杯にしましょう

★普段よく使う調味料の食塩量を知っておきましょう

ほとんどの調味料には食塩が含まれます。しょうゆ、みそなど一般的な調味料の食塩相当量を知っておき、計量して使うことでどの程度の食塩を摂取しているのかの見当をつけられます

小さじ1杯(6g)に含まれる食塩量



薄口しょうゆ	1.0g
濃口しょうゆ	0.9g
みそ	0.7g
マヨネーズ	0.1g
ウスターソース	0.5g
トマトケチャップ	0.2g
麺つゆ(ストレート)	0.2g

計量する習慣をつけましょう!

[出典: 文部科学省日本食品成分表より]

★栄養成分表示を確認する習慣をつけましょう

加工食品には栄養成分表示が記されています。食塩相当量を確認する習慣を身につけると減塩意識に役立ちます

栄養成分表示	
(1個 0gあたり)	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



減塩



減塩

*家庭で利用する調味料、インスタント食品、お菓子などにも減塩の物が増えています
成分表示で比較して購入するなど、上手に選んでおいしく手軽に減塩に取り組みましょう

★野菜に含まれるカリウムでナトリウムを排出＝「排塩」しましょう

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い傾向です

*カリウムを多く摂れる食べ方、組み合わせ例

- ラーメン→野菜たっぷりラーメン
- ざるそば→とろろそば
- うどん→わかめうどん
- 鶏から揚げ→トマト、レタス、ブロッコリーなどを添える
- 豚肉生姜焼き→玉ねぎ、小松菜などを一緒に炒める
- みそ汁→豚汁、具たくさん汁
- 朝食にトマトジュース、野菜ジュースを追加する、フルーツ入りヨーグルトを食べる
- 1日に1回は牛乳、乳製品を摂る
- 朝食に納豆(ねぎ、めかぶなどを入れて)を食べる



カリウムは水溶性です。生のサラダ、汁物などで効率よくとりましょう。この時期なら鍋物もよいですね。

*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してください