

食塩と血圧の関係



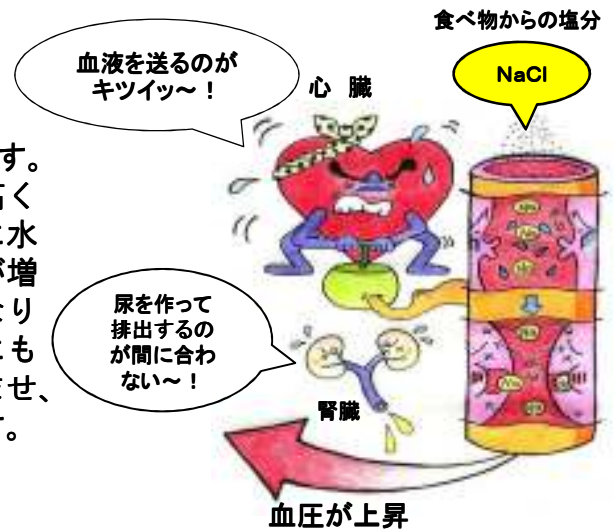
腎臓や内分泌系などの病気がある場合を除けば、血圧が高くなる原因のほとんどは生活習慣にあります。

もともと血圧が高くなりやすい遺伝的な要因に、食塩のとりすぎや過食などの偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなどが加わることで高血圧が引き起こされると言われています。

食塩が血圧を上げるしくみ

血圧を上げる原因は食塩の主成分のナトリウムです。食塩をとりすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。この時、血液の濃度を一定に保つために水分が増え、その結果、血液量も増えます。血液量が増えれば、心臓は血液を流すために強い力が必要になり血圧が上がります。また、ナトリウムは、血管壁にもしみ込み、水分を取り込んで血管壁の細胞をむくませ、血管の内腔を狭め、血圧を上昇させてしまうのです。

(参考:日本食生活協会「高血圧予防」テキストより)



塩分の目標量が改定されました!

最近の日本人の食塩摂取量の推移などを参考に、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため目標量が改定されました。(日本人の食事摂取基準2015年度版から)

塩分の目標量

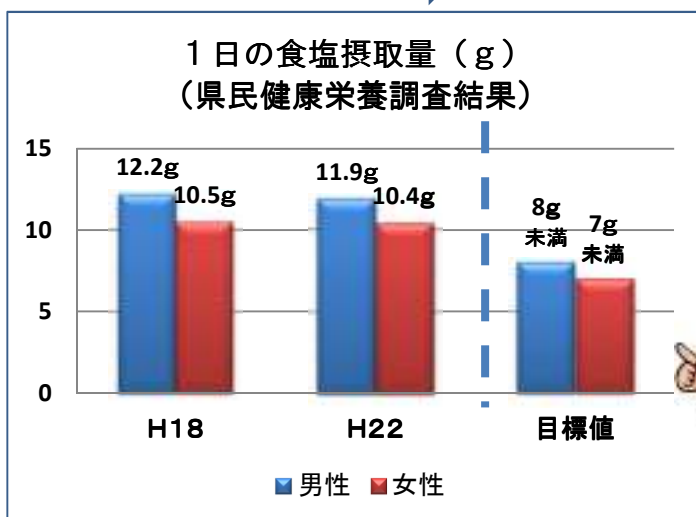
男性9g未満

女性7.5g未満

改定後

男性8g未満・女性7g未満になりました

(日本人の食事摂取基準2015年版)



宮城県の食塩摂取量の現状です。

平成18年から比べると摂取量は少なくなっていますが、まだまだ目標より多いのが現状です。

塩分過剰にならないように、裏面の「適塩のすすめ」を参考に食生活を見直し、**主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事**を心がけましょう!

健康づくりのための適塩のすすめ

食品に含まれる塩分量を知って塩分の摂り過ぎに気をつけよう！！

塩分1g



食パン
6枚切り
1枚0.8g

ハム2枚
1.3g



ささかま1枚
1.2g

塩分2g



梅干し1個
2.1g



たくあん2切れ
2.1g

インスタント味噌汁2.0g

塩分3g



塩鮭
2.4g



カレーライス
3.0g

塩分4g



うどん、そば
4~5g

塩分5g以上



カップラーメン
5~6g

*加工食品の隠れ塩分に注意しましょう！

適塩生活はじめよう！～5つのポイント～

1

調味料に含まれる塩分量を知っておく

※小さじ1杯当たりの塩分



こいくちしょうゆ
1.0g
(減塩しょうゆ0.4g)



みそ
0.8g
(減塩みそ0.6g)



めんつゆ (3倍濃縮)
0.5g



和風だしの素
1.2g



中農ソース
0.3g

2

天然食品でだしをとる



こんぶなどの海藻類、かつお節や煮干しなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは薄味でもおいしく感じる天然の「うま味」が出ます。

3

旬の食材を選ぶ



新鮮な旬の食材は、素材そのもののうま味でおいしく食べられます。

4

酸味を生かす



酢やレモンなどを使うと、塩分控えめでもさっぱりとおいしく食べられます。柑橘類は酸味だけでなく香りも楽しめます。

5

香辛料・香味野菜を上手に活用する



こしょう・辛子・スパイスなどで味が際立ちます。また、香味野菜などを使って素材の香りを活かしましょう！

塩分を外に出してくれる食べ物

野菜

カリウム

果物



野菜や果物に多く含まれているカリウムが体内の余分な塩分を外に排泄してくれます！