

高血圧の方へ ～塩分とり過ぎていませんか??～

<過剰な塩分がもたらす害>

「塩分」はほどほどであれば美味しいのですが、取り過ぎは体に悪い影響を及ぼします。塩分を取り過ぎると「**高血圧症**」になりやすくなります。血圧が高くなれば、動脈硬化が進み、「**脳卒中**」、「**心臓病**」を引き起こします。脳の血管の痛みは「**認知症**」にもつながります。また、塩分は水分をひきつけて体の水分量を増やすため、「**腎臓**」に負担をかけます。糖尿病の三大合併症の一つに腎不全があります。糖尿病の方は減塩に気を付け腎臓を守ることが必要です。さらに、塩分の取り過ぎは「**胃がん**」や「**骨粗しょう症**」になりやすくなることも分かっています。

1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

【厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(20年版)」】	男性・・・7.5g 未満
	女性・・・6.5g 未満
【高血圧の方の目安】*1	6g 未満
【腎臓病患者の目安】*2	3～6g 未満
【人工透析患者の目安】*3	6g 未満
【WHO 世界保健機関の食事摂取基準】	5g 未満

*1 高血圧学会の目安

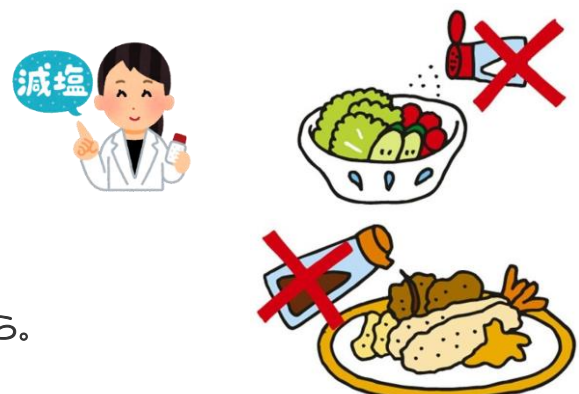
*2 慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版

*3 慢性透析患者の食事療法基準

<減塩のコツ>

日本高血圧学会の減塩委員会が提案している減塩のコツです。健康のため、家族全員で減塩をこころがけましょう。

- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する
- ③ 低塩の調味料を使う
- ④ 具だくさんの味噌汁とする
- ⑤ 外食や加工食品を控える
- ⑥ つけものは控える
- ⑦ むやみに調味料をかけない。味付けを確かめてから。
- ⑧ 麺類の汁は残す



～調味料編～

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分



～食べ物編～

食塩摂取量 (g)

食べ物	食塩摂取量 (g)	単位
カップ麺	5.5g	(一個)
チャーハン	2.6g	(一皿)
カレーライス	3g	(一皿)
梅干し	2.9g	(中1個)
塩鮭	2.1g	(一切れ)
パン	0.8g	(六枚切1枚)

<食塩とり過ぎへの対処法>

食塩のとり過ぎを抑えるには、野菜などに含まれるカリウムが役立ちます。カリウムはナトリウムを体の外に尿として排泄させる働きがあります。カリウムを取ることで、循環器疾患・脳卒中など、高血圧が原因と考えられる病気による死亡率が低くなるとされています。ただし、病気や高齢者で体力が低下している方は、医師に相談して取り組む必要があります。特に腎臓病の方は、カリウムのとり過ぎに注意してください。

カリウムが多く含まれている食材は、ほうれんそう、枝豆、バナナ、キウイフルーツ、里芋、納豆、ピーナッツ、メロン、すいかなどがあります。

美味しく減塩しながら健康的な体にしていきましょう

