

塩分の摂りすぎに注意しよう

塩分の摂りすぎが高血圧につながるの
はどうして？

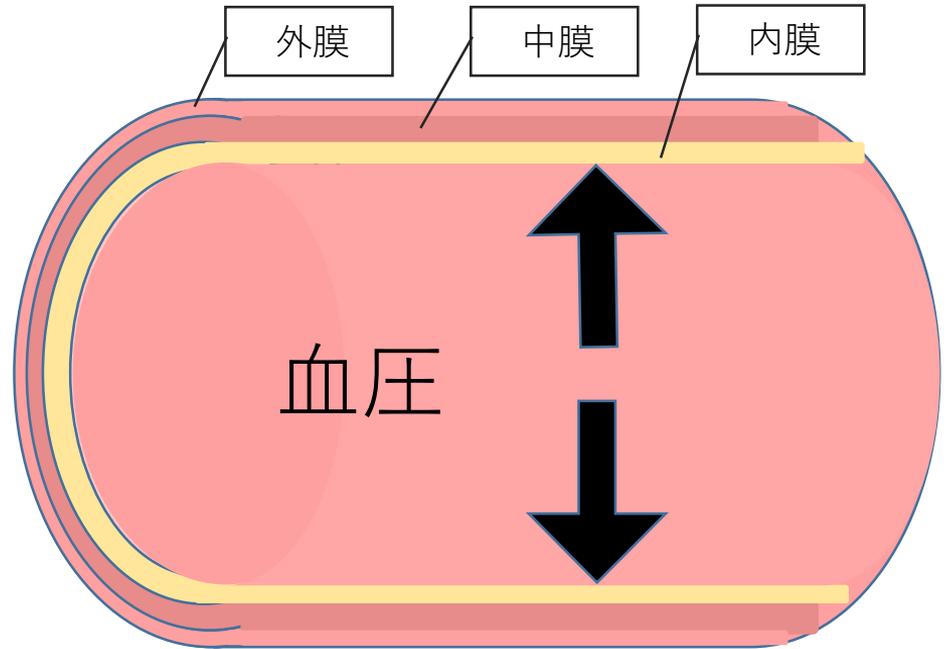


そもそも 血圧とは。

心臓から押し出された血液によって、血管(動脈)の壁にかかる圧力のこと。

収縮期血圧(最高血圧)：
心臓が収縮して血液を送り出す時の最も高い血管への圧

拡張期血圧(最低血圧)：
心臓が拡張して、血液の流れが緩やかなときの最も低い血管への圧



血圧が上がるのはなぜ？

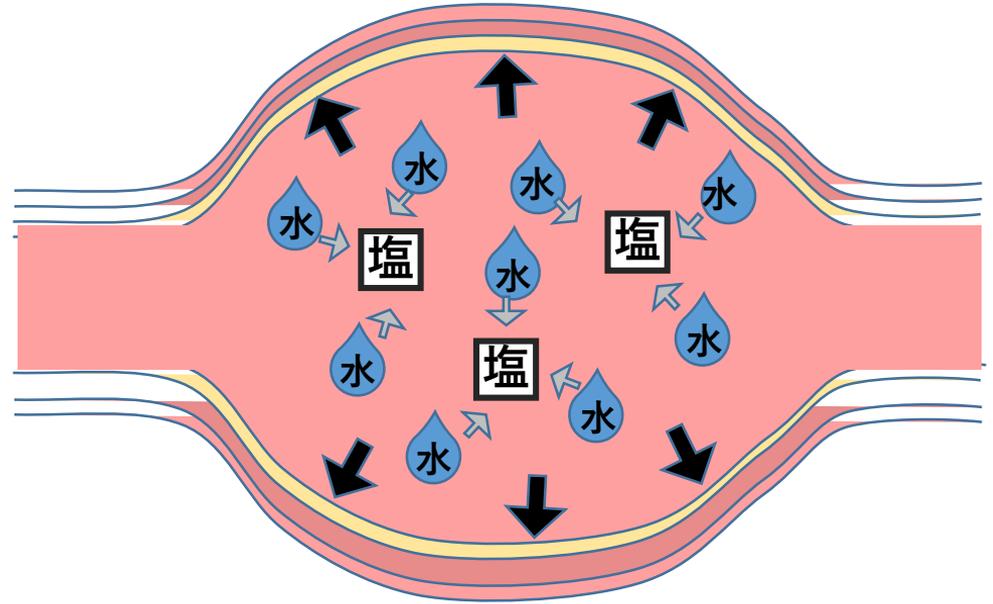
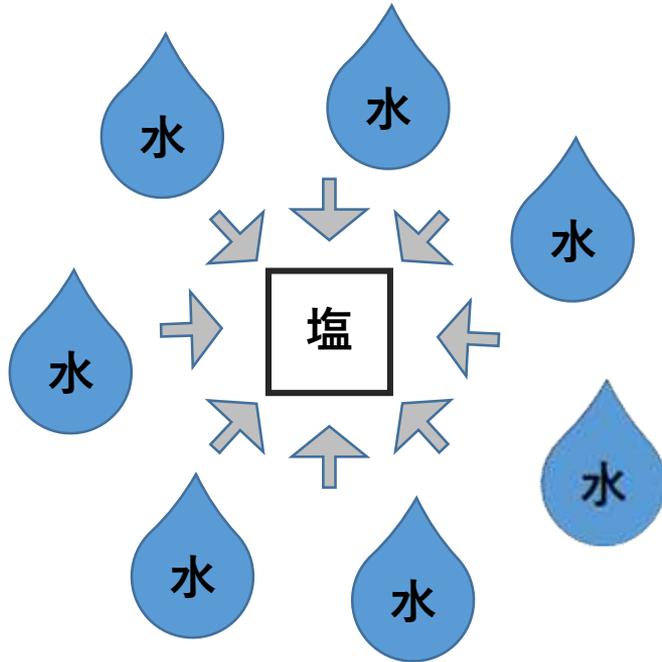
- ▶ **塩分のとりすぎ**や腎臓の不調などによって血液中の水分が増えることで血圧が上がる。
- ▶ **動脈硬化**によって、血管内が狭くなっていたり、血液が流れにくくなっていると、より強い力で血液を流そうとして血圧が上がる。

※体は血圧をできるだけ一定に保とうとするようにはたらいっていますが、その体内コントロールができなくなった状態が高血圧です。

では、塩分のとりすぎが、
どうして高血圧を招く原因になるのか
みてみましょう。

塩分が体内に入ると…

塩分は水を集めるので…



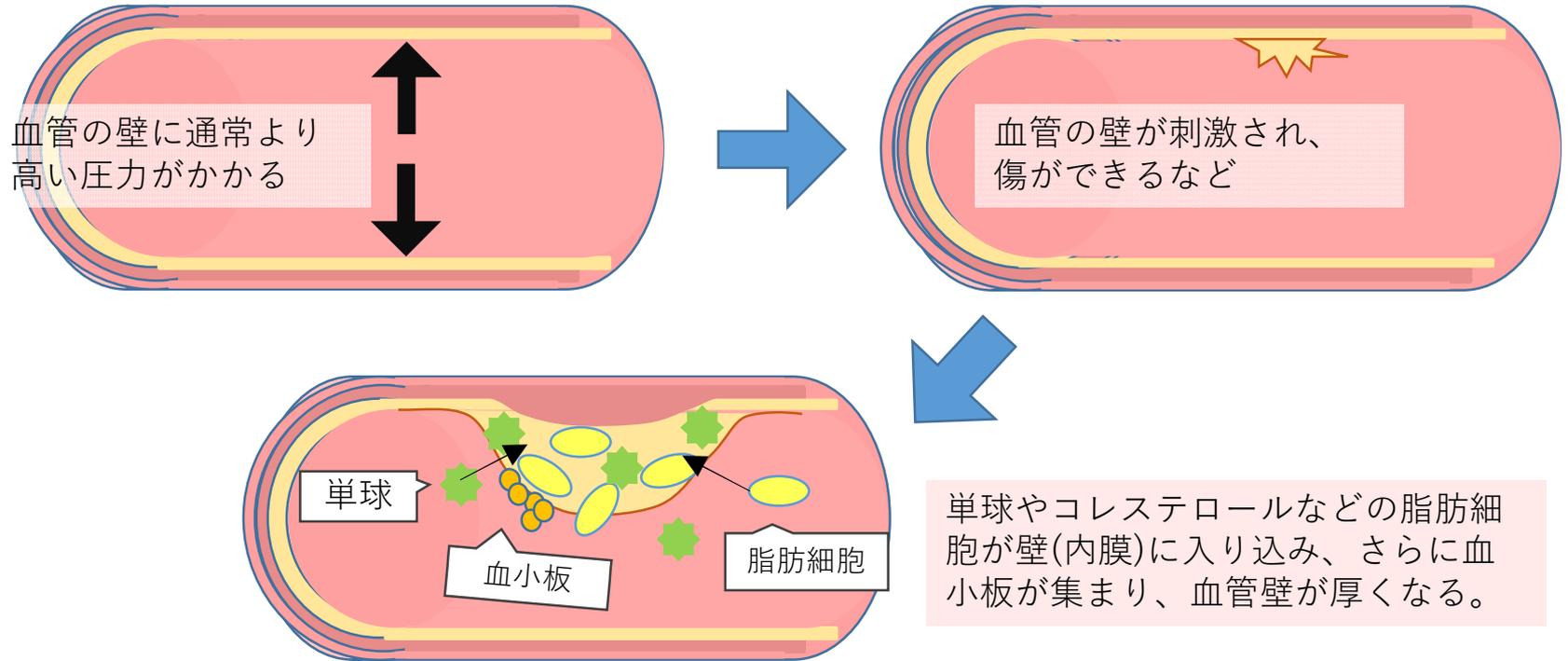
血管の中の水分が増えて…

血圧が**上がる**！

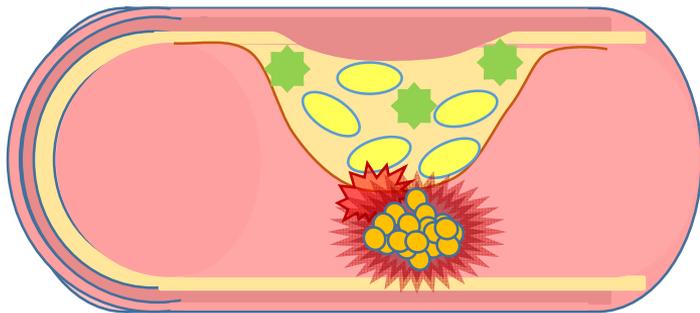
血圧が高くなるとなぜ怖い？

～動脈硬化はこうやってすすむ～

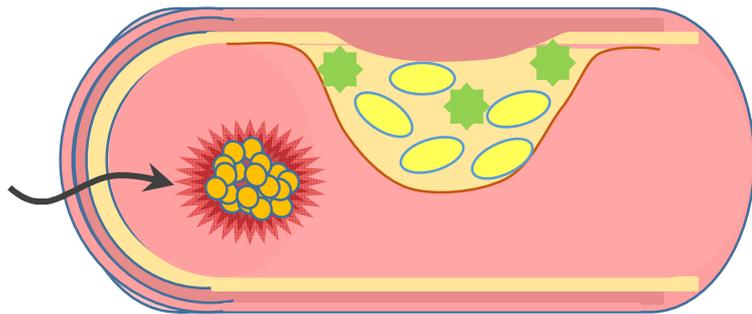
血圧が上がると…



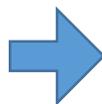
動脈硬化がすすんだ結果…



膨らんだ血管壁が破れ、血小板が凝縮、血栓ができて血管を塞ぐ。



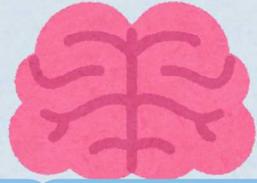
別のところから流れてきた血栓が、狭くなった血管内につまり、血管を塞ぐ。



心筋梗塞などを引き起こす

高血圧で障害されやすいのは…

脳



脳梗塞

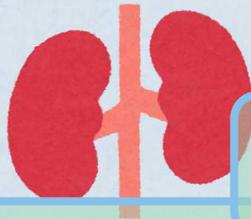
脳出血

眼(網膜)



眼底出血などによる視力低下

腎臓



尿タンパク
など

人工透析

むくみ

心臓



狭心症

心筋梗塞

心肥大

合併症は一度起こると治すのがむずかしい……

食塩相当量(目標量)は…

男性

7.5 g / 日

1食あたりにすると
2.5 g / 食

女性

6.5 g / 日

1食あたりにすると
約2.2 g / 食

※高血圧および慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は男女とも6.0 g / 日未満

しかし、実際は・・・

男性 **11.0 g** (1食あたり約3.7 g)

女性 **9.3 g** (1食あたり 3.1 g)

の食塩を摂っています！

(厚生労働省「平成30年国民健康栄養調査より」)

男性では
目標量よりも
プラス 3.5g多い

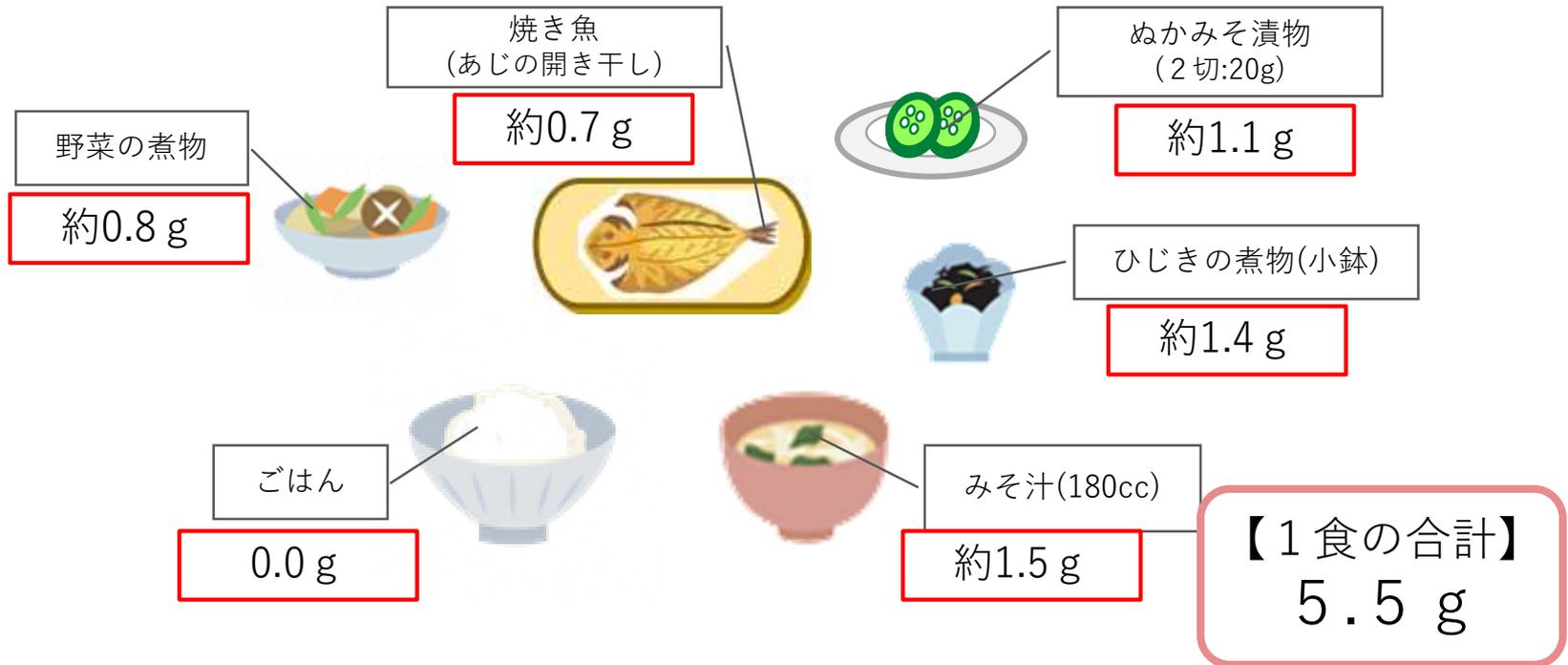
女性では
目標量よりも
プラス 2.8g多い

男女とも、摂りすぎている状況

この食事の食塩相当量(塩分)は
どれくらいでしょうか。



この食事の食塩相当量(塩分)は
どれくらいでしょうか。

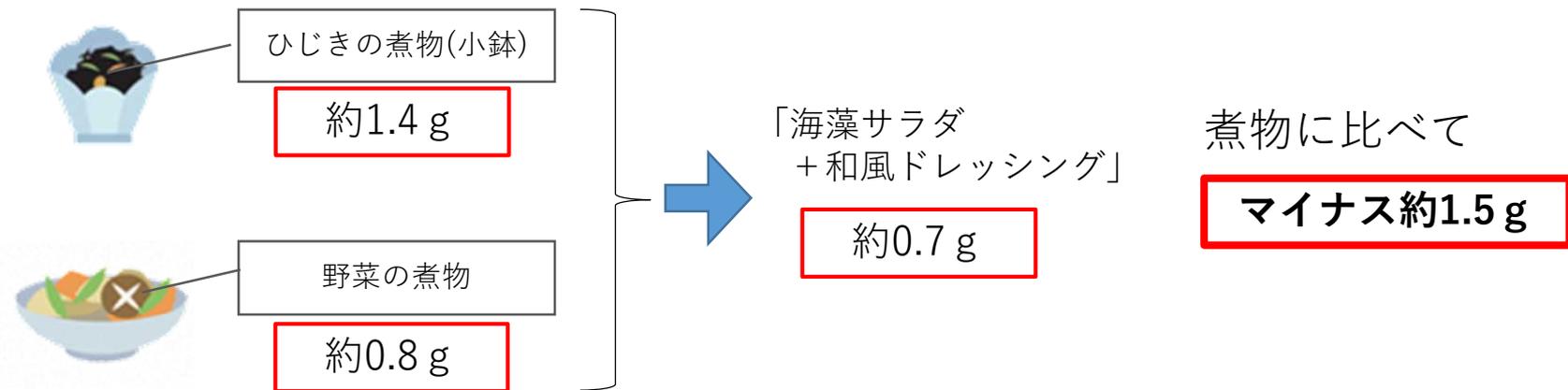


→ 1日分の70~80%の塩分量をとってしまっている

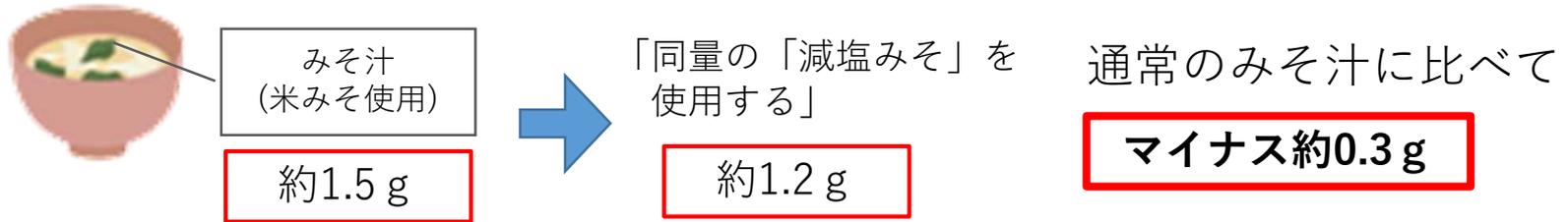
1食の塩分量を減らすには…(例)



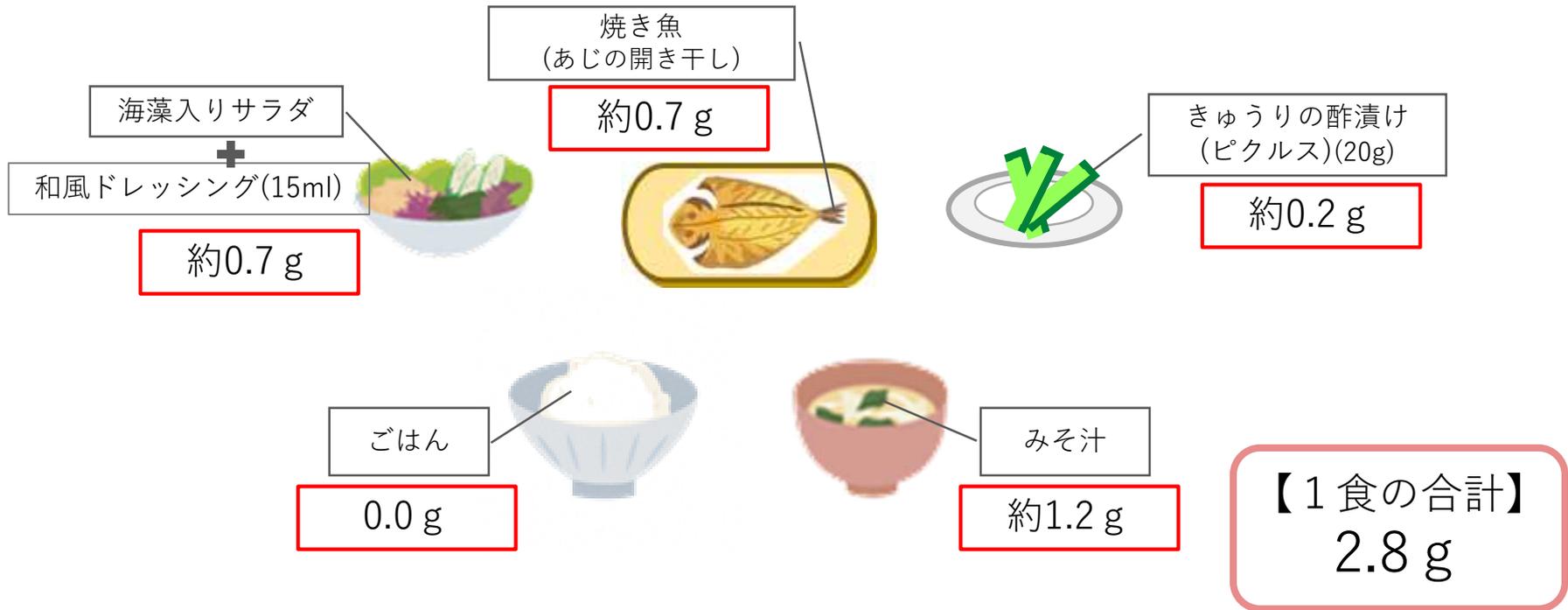
※ 汁物の付いている食事の場合は塩分が高くなりがちなので、思い切って漬物は食べないという選択も…。もしくは、1枚の切り方を薄く切り、枚数はそのまま、食べる重量を減らせば摂取量が減ります。



1食の塩分量を減らすには…(例)つづき



どのくらい塩分が減ったでしょうか・・・



こんな食品にも注意！

見えない塩分に注意！

加工食品 や 練りものなどにも
塩分は含まれています。

ロースハム
(薄切り1枚:20g)
約0.5 g



ちくわ(1本:30g)
約0.6 g

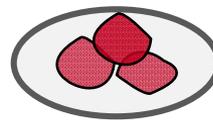
めん類の塩分に注意！



めんの塩分+汁の塩分



うどん、そば、ラーメンには、
いずれも1人前5~10gの
塩分が含まれています！



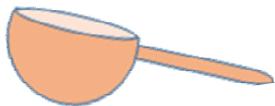
漬物には塩分が多い！
梅干し(1粒) 約2 g

調味料の使用量にも注意！

ドバっとかけて
いませんか？

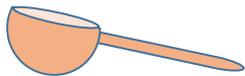
減塩を意識して
計ってみよう！

大さじ 1杯 = 15ml



大さじがない場合：
カレースプーン1杯 または
ペットボトルキャップ2杯分

小さじ 1杯 = 5ml



小さじがない場合：
ティースプーン1杯分

調味料に含まれる塩分(g)

	小さじ1	大さじ1
こいくち醤油	0.9 g	2.6 g
うすくちしょうゆ	1.0 g	2.9 g
減塩しょうゆ	0.5 g	1.5 g
淡色辛みそ	0.7 g	2.2 g
甘みそ	0.4 g	1.1 g
ウスターソース	0.5 g	1.5 g
中濃ソース	0.4 g	1.0 g
めんつゆ(3倍濃縮)	0.6 g	1.8 g
トマトケチャップ	0.2 g	0.5 g
マヨネーズ	0.1 g	0.3 g

減塩にチャレンジしてみよう！



うどん、そば、ラーメンには、
いずれも1人前5～10gの
塩分が含まれています！



だし(スープ)を残せば、
少なくとも**3gの減塩**ができる！



寿司を食べるとき、
あなたは・・・

- ➔ ネタに醤油をつける派？
- ➔ シャリ(ご飯)に醤油をつける派？

ネタ半分に醤油をつけると…

寿司5個で0.5gの塩分

シャリ(ご飯)に醤油をつけると…

寿司5個で1.0gの塩分

これだけ違う

減塩のポイント

旬の食材・鮮度の良い食材を使う

新鮮なものは素材そのままでもおいしさがたっぷり含まれています。旬の食材はうまみだけでなく栄養価も高いので薄味でもおいしく食べられます。

香辛料を効果的に使う

香辛料を上手に使うと味付けに変化がつけられます。

【香辛料】唐辛子、わさび、こしょう、しょうが、からし、山椒、カレー粉、マスタードなど

香味野菜や種実類をアクセントにする

独特な香りで薄味をカバーできます。

【香味野菜】みつば、みょうが、しそ、ねぎ、パセリ、セロリなど

【種実類】ピーナッツ、ごま、アーモンド、くるみなど

酸味を利用する (酢やかんきつ類など)

薄味の料理には酸味がアクセントとして使えます。酸味が苦手な人は、だし汁などを混ぜて割り酢にすると食べやすさがアップします。

だし汁はうまみを活かす

昆布やかつお節などのだし汁は、香りや風味が豊かなうまみを感じさせてくれるので、薄味でもおいしく食べることができます。

香ばしさを味方につける

焼き味やこげ味、揚げ味などの香ばしい香り付けも塩分を控える工夫のひとつです。

味にメリハリをつける

品数の全部を薄味にすると味がぼやけてしまいがちですが、どれか1品だけ味を濃めにつけて食事にメリハリをつけることもポイントです。

麺類の汁は残して 「ごちそうさま」

汁の中には塩分がたくさん入っています。そばやラーメンには1杯で4～5gの塩分(多いものでは10g程度も)が含まれます。麺類を食べるときは汁は残しましょう。

汁物は具たくさんにする

具たくさんにして汁の量を減らすことで、塩分を減らせるだけでなく、満足度もアップします。

お酒を飲む習慣のある人は 「酒の肴」にも注意が必要

酒の肴に合う料理は味が濃いものが多いので少量にしましょう。

減塩の商品を利用する

市販の「減塩しょうゆ」や「減塩みそ」などを利用するのもポイントです。ただし、減塩だからと量を使いすぎてしまっては意味がありません。

「かけて食べる」より 「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、「かける」より「つける」ようにすると、塩分の摂取量が少なくて済みます。

減塩のポイントからまずは1つ選んで、今日の食事で実践してみましよう！

もうワンステップ。

カリウムで減塩効果を
さらにアップさせよう。

カリウムはナトリウム(食塩の材料)
を体の外に出してくれます。

【カリウムを多く含む食品】

野菜・果物・芋など



※ 果物や芋は食べ過ぎに注意しましょう。

買い物や外食等の際は、
栄養成分表示を見てみましょう。

栄養成分表示 (〇〇g当たり)

エネルギー	●●●● kcal
たんぱく質	〇〇〇.〇g
脂質	●●●.●g
炭水化物	〇〇〇.〇g
食塩相当量	●●●.●g

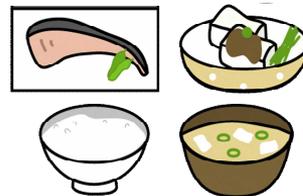
ナトリウム量(mg)で表示されている場合があります。
ナトリウム(mg)×2.54÷1000≒食塩相当量(g)
(例) ナトリウム1000mg≒食塩2.5g となります。

【まとめ】

減塩を実践することで、血管や腎臓への負担を減らし、動脈硬化や高血圧の予防につながります。

また、塩分の濃い(味の濃い)おかずはごはんがすすみ、食べ過ぎてしまう要因にもなります。薄味を心がけ、食べ過ぎも防ぐことができれば、体重増加等の防止にもつながり、より効果的に健康づくりができます。

まずは減塩を意識することから始めましょう！
そして実践！
薄味に慣れる、馴らす！



健康づくりに関するご相談は・・・本庄市健康推進課（保健センター）へ。

TEL：0495-24-2003