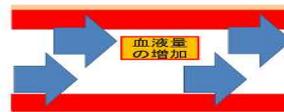




高血圧を予防しましょう



食塩をとりすぎるとなぜいけない？



食塩にはナトリウムが含まれています。食塩を摂取すると、体はナトリウム濃度を一定に保とうとして、増えた分を薄めるためにのどが渇き、水を飲みます。通常は腎臓が余剰の水分・ナトリウムを排泄するため、体内の水分量・ナトリウム濃度は一定に保たれますが、常に食塩を摂りすぎると、慢性的に血液量が増えた状態となります。その結果、心臓がその分強く押し出さないと体中に血液を送り出せなくなり、血管への圧力も高まり高血圧を招きます。

1日の食塩摂取目標量

「日本人の食事摂取基準」(2015年版)より

男性 8g 未満

女性 7g 未満

ナトリウム量(mg)で表示されている場合は 2.54 をかけると食塩相当量になります

例：ナトリウム量 120mg の場合

$120 \times 2.54 = 300\text{mg} \Rightarrow$ 食塩相当量は 0.3g です

無理なく減塩するために

食べ方で減塩

- ・めん類の汁は飲み干さない
- ・しょうゆやソースは小皿にとって、つけて食べる(食卓にしょうゆ等を置かない)



作り方で減塩

- ・うす味に慣れる(1回の食事に、味の濃い料理は1品までにしましょう)
- ・香辛料(からし、わさび、唐辛子等)や香味野菜(しそ、ねぎ、みょうが等)を上手に使う
- ・お酢やかんきつ類の酸味を利用する(酸味を効かせると薄味でも食べやすくなります)
- ・調味料は計って使う



野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(食塩の主成分)の排泄を促し、血圧を下げる作用があります。積極的にとりましょう。

※腎臓病・糖尿病などで食事制限を受けている方は除きます



JA熊本厚生連健康管理中心 所長 粟津 雄一郎

TEL : 096 (328) 1256

FAX : 096 (328) 1229