



# フレンド栄養学

## -美味しく手軽に減塩生活！高血圧編-

今回は血圧についてです。血圧を気にされる方、多いのではないのでしょうか？

高血圧を予防・改善するためのポイントはズバリ「減塩」です！食生活を中心とした生活習慣を改善することで効果が期待できます。

### 高血圧とは・・・

血圧とは血液が流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。加齢などによって血管の柔軟性が失われるほか、動脈硬化により血液を押し出す際に過度な負荷がかかりこれが高血圧の原因となります。血圧の値が 140/90mmHg 以上である状態が高血圧とされていますが、正常値であっても 130 を超えた

	分類	収縮期	拡張期
正 常 値	至適血圧	< 120	かつ < 80
	正常血圧	120～129	かつ/または 80～84
	<b>正常高血圧</b>	<b>130～139</b>	<b>かつ/または 85～89</b>
高 血 圧	I 高血圧	140～159	かつ/または 90～99
	II 高血圧	160～179	かつ/または 100～109
	III 高血圧	≧ 180	かつ/または ≧ 110

「高血圧の一手手前で注意が必要なレベル」という意味で、**高血圧予備軍**の段階です。

ら要注意です。

高血圧は塩分の摂りすぎや肥満、ストレス、飲酒、喫煙など様々な要因が組み合わさって起こります。また、家族性の要因が60%占めるといわれていますが、これは遺伝的要因のほかに家族で似た食事・生活習慣（塩分の多い食事、過食、肥満、運動不足など）にあるとされています。

○高血圧になるとどんなことが起こるの？

サイレントキラーとも言われている高血圧、ほとんどの人が自覚症状のないまま脳や心臓の血管、腎臓の働きが悪くなります。症状がないからと放置してしまうと生活習慣病のリスク因子になるほか、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気につながる恐れもあります。

心筋梗塞

腎機能低下

脳卒中



### はじめよう減塩生活！

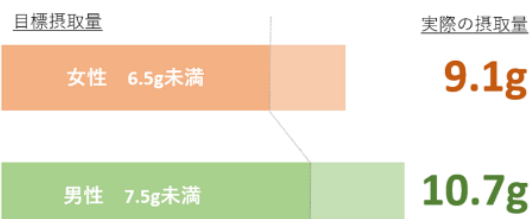
○栃木県民食塩摂取量

食塩摂取目標量は**男性 7.5g 未満**、**女性 6.5g 未満**

さらに**高血圧の方は 6.0g 未満**とされています。

栃木県民の食塩摂取量を見てみるといずれも目標値を上回っていることが分かります。

#### 栃木県民 1 日の食塩摂取量



平成28年度県民健康・栄養調査より

6g はちょうど小さじ 1 杯程度の量です。物足りなく感じるかもしれませんがちょっとした工夫で簡単に美味しく減塩することができます！

今日から実践できる！

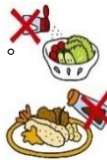
## 減塩ポイント

1. 汁物は1日1杯で具たくさんにする  
具たくさんにすることで量が減らせる  
ほか満足感にもつながります。



1杯の塩分量  
約1.5g

2. しょうゆ・ソース類は「かける」より「つける」  
フライやお浸しに直接かけるよりつける方が摂取  
する塩分量を抑えられます。  
素材の味を生かすためにも少量を心がけましょう。



3. 麺類は汁を残す  
ラーメンやうどん等は汁だけで約3~5gの塩分が  
含まれています。  
汁は飲まずに残す習慣をつけましょう。

4. 塩辛い食品・加工食品は控える  
加工食品の濃い味に慣れてしまうと薄味の食事に  
物足りなさを感じてしまいます。  
コンビニ弁当にも多くの塩分が含まれているため  
食べる際は食塩相当量に注意して見てみましょう。

5. だしでうま味をかきせる  
うま味をかきせることで少ない塩分量でも  
十分に満足できます。市販のだしの素には塩  
分が多く含まれているため注意が必要です。

6. 酸味・香辛料で味にアクセントをつける  
酸味を効かせることで味が引き立ち、香辛料  
などで味に変化を付ける事でおいしく減塩  
することができます。  
他にもごま油やカレー粉など風味付けをするのも○



7. 野菜・海藻類をたっぷり摂る  
野菜や海藻類に含まれるカリウムには体内  
の余分な塩分を排出する働きがあり、食物繊維  
によって腸内でナトリウムが過剰に吸収  
されるのを防ぐ作用があります。  
冷凍野菜やミニトマトなどすぐに食べられ  
る野菜を常備しておくとう便利です。



○食事改善ビフォーアフター

減塩ポイントを踏まえて1日の食事内容でどれだけ減らせるかみてみましょう！



↓ -0.5g



パンやハム等はたくさんの食塩が含まれているため注意！納豆にはカリウムが豊富に含まれています。



↓ -1.0g



丼物は塩分量が多くなりがち  
ざるそばでつゆを調節できるほ  
かヘルシーで栄養バランスもア  
ップします。



↓ -4.4g



塩鮭を生鮭に替えてホイル焼き  
に。きのこのうまみやレモンの  
酸味を利用すると美味しく減塩  
できます。