

血圧管理は減塩から

食塩と高血圧の関係性

突然ですが、塩辛いものを食べるのが好きませんか。これは食塩を過剰に摂ると、体その濃度を薄めようとして水分を欲するからです。水分を摂ると体の血液量が増えます。血液を送り出しているのが心臓で、増えた血液量を送り出すためにより大きな力を必要とします。これが、血圧が上昇するメカニズムです。

血圧が高い状態が続くと、心臓や血管、腎臓にも負担がかかることになり、脳卒中や心筋梗塞など疾患のリスクが高くなります。

厚生労働省が定める1日の食塩摂取量は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされていますが、本町の令和4年度の総合健診食塩摂取量を見ると9.4gと高い水準となっています。

今回は様々な観点からできる減塩のコツをご紹介します。

減塩の基本は「薄味に慣れる」こと！

濃い味が好きな人は、塩味を感じにくくなることもあるそうです。裏を返すと、薄味にも慣れることができます。人間の舌は、1週間～10日間ほどあれば薄味に慣れていくと言われていますので、まずは1週間減塩生活を続けてみましょう！

血圧を上げない食生活のために

★選ぶ時のコツ

- ① 加工食品(練り製品、ハム、ウインナー塩蔵魚類など)の食塩量に気をつけましょう
- ② 減塩調味料・食品を上手に利用しましょう
- ③ 外食や弁当では栄養成分で食塩量を確認しましょう

★つくる時のコツ

- ① 鰹節や昆布などの天然素材で濃いめのダシをとって利用する
- ② 調味料は目分量や味覚にまかせず、なるべく計量する
- ③ 香味野菜(にんにく・生姜など)や香辛料(胡椒・チリパウダー)を利用する
- ④ 酢・ケチャップ・マヨネーズなどは元から比較的塩分少ないものを利用する
- ⑤ しょうゆをだしや酢、レモン汁などで割って利用する

★食べる時のコツ

- ① 調味料はまずは料理の味をみてから
- ② 麺類の汁は全部飲まない
- ③ 調味料は「かける」より「つける」を意識して

カリウムを摂って余分な塩分を体から排出する

カリウムには余分な塩分を排出する働きがあります。野菜や果物、芋類や海藻などカリウムが豊富な食品を積極的に摂りましょう。
※腎臓に機能障害がある方は注意が必要です。



栄養士
野中 町子



【問合せ】

健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180