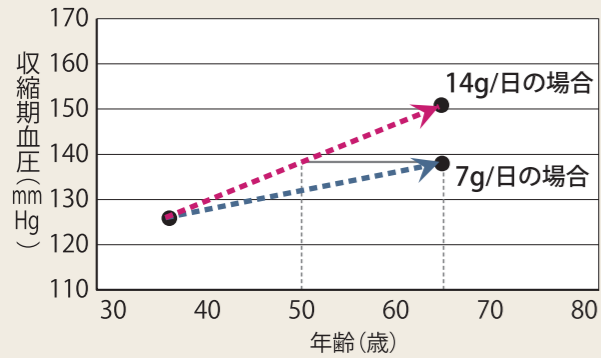


長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



資料：佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版部)

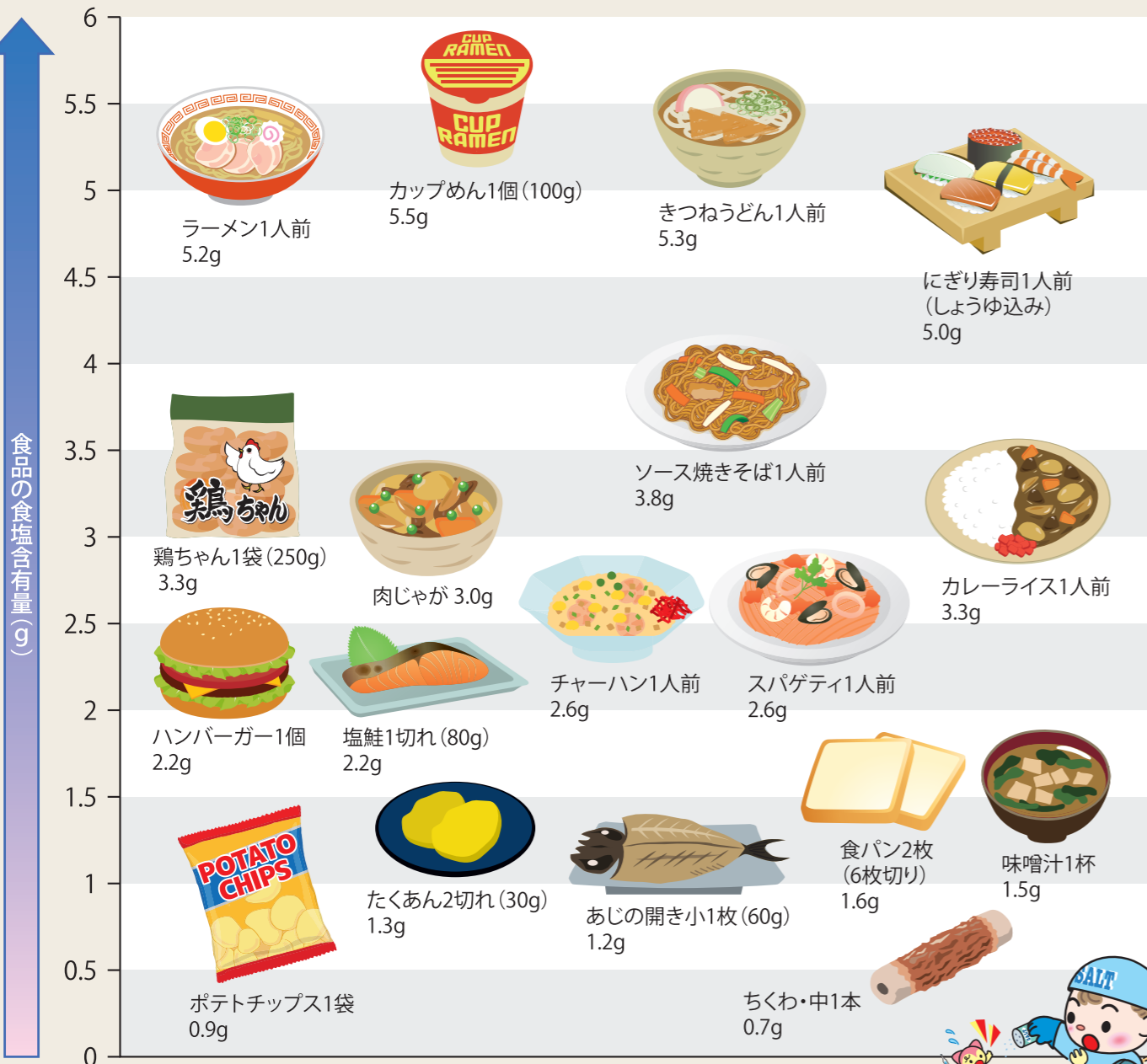
将来(10年後)の正常血圧のために今からの減塩が大切です！

血圧は、歳をとってから、急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。



©2017日本高血圧学会

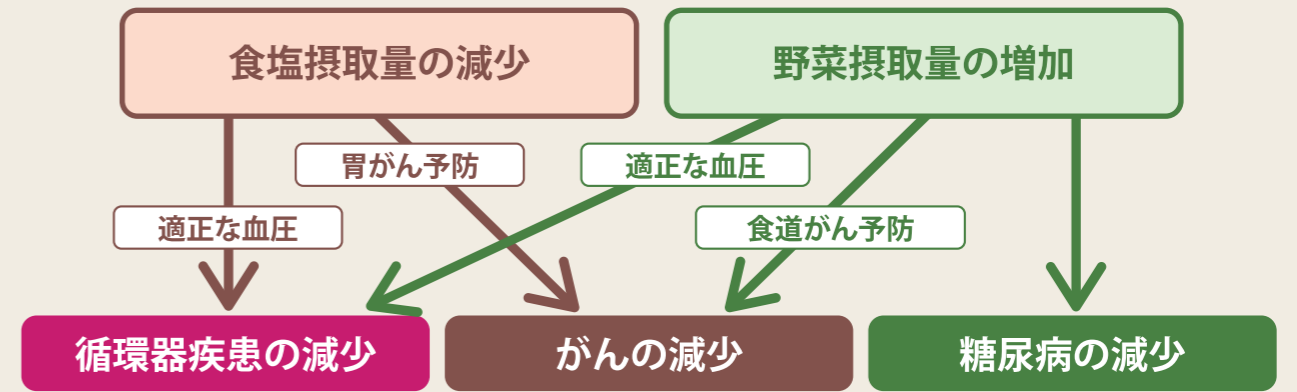
よく食べる食品の食塩含有量(目安)



出典：「平成28年度県民栄養調査」参考、「減塩のコツ早わかり」女子栄養大学出版部、日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」

©2017日本高血圧学会

生活習慣病等と食塩・野菜の関連



出典：健康日本21(第2次)参考資料スライド改変

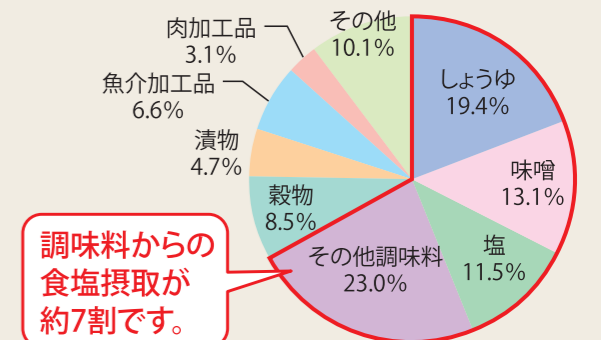
食塩摂取量の1日の目標量 男性7.5g未満、女性6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

食塩摂取量は、1食で2~3gが目安です！

※高血圧治療の目標量は1日6g未満！
(日本高血圧学会)

食塩摂取量の食品群別内訳



出典：平成28年度県民栄養調査

調味料からの食塩摂取が約7割です。

減塩のポイント

- 新鮮な食材を用いる**
食材の持ち味で薄味の調理をしましょう！
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**
コショウ・七味・生姜やかんきつ類の酸味を組み合わせると減塩になります！
- 低塩の調味料や減塩食品を使う**
酢・ケチャップ・マヨネーズや減塩食品もうまく活用しましょう！
- 具たくさん味噌汁にする**
同じ味付けでも具がたくさん入ることにより減塩できます！
- 麺類の汁を残す**
汁だけで2~3gの塩分があります！
- だしの旨みを活用する**
鰹節、昆布、しいたけなどの天然だしのおいしい味を楽しむことが減塩につながります！
顆粒だし、濃縮だしには食塩が含まれていることが多いので、注意しましょう！
- 野菜を食べる**
野菜のカリウムにはナトリウムの排泄を促し血圧を下げる働きがあります！



※既往症のある方は、かかりつけ医に相談してください。