

リスクのある生き方
していませんか？

高血圧だより (第4回)

〈きりんの部屋〉
今回は、減塩特集です。
薄味にも慣れが必要かと思いますが、健康のために出来ることから始めましょう。

毎月17日は“減塩の日”！



＜はじめに＞

みなさんは自分の食生活に自信はありますか？

高血圧を予防するためには、食事（減塩）が大切となります。

しょっぱいものを食べると血圧は上がります。なぜでしょうか？

高血圧だより第4回は、「減塩特集」です。普段、食事に入っている塩なんて気にしていない人もいるかも知れませんが、減塩の大切さに気付き、意識してもらうきっかけとなればと思います。

基礎編から
スタートしよう！



スタート！

基礎編

人間の血液の塩分濃度は
0.9%となっています。
0.8%や1.0%では人間は
生きていけません。



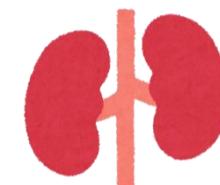
魚やカエルも一緒に



血液の塩分濃度を調整
している主役は、**塩**です。



たくさんの塩をとると、
体外へ排出させようと、
働く臓器があります。



それは、
腎臓です。

食塩が多ければ尿と一緒に捨て、
少なければ、尿中に捨てるのを
制限するなどし、バランスをとっています。

食べ物にはこれくらいの塩が入っています



ラーメン 9 g
(汁まで飲むと)



かつ丼 3.1 g



カップラーメン
5~6.5 g



ソーセージ 1本 0.5 g



やきとり 4 本
2 g



味噌汁 1.5 g



カレーライス 2.5 g



サンドイッチ
1.3 g



すし(10貫) 3 g
しょうゆをつけると + 2 g



食パン 6枚切り
0.8 g



牛丼 5.3 g

おいしい食べ物にはたくさんの塩が隠れている場合が多いです。

塩の多い食べ物を食べすぎるとどうなるの？

食べているうどんは、
汁までのむと…



身体の中で下の①②のように、
塩分を薄めようとします。

減塩実践編へ！

増えた血液を循環させるため
血圧が上がりります

血液量が増えます

① 喉が渴くので、
水を飲む



腎臓に
負担がかかります

排泄のために腎臓に血液が
多く流れています

② 尿中に塩分を
排泄しようとする

<減塩実践編>

1日の塩分摂取量の目標量は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**とされています(日本人の食事摂取基準2020)。

弘前市は県と同様、まずは**8 g未満**を目指すよう減塩活動に取り組んでいます。

実践編スタート！

実 践 編	1日あたりの塩分摂取量の目標量は？			青森県民の塩分摂取量は？ (20歳以上の平均値)
			12歳以上の女性 6.5 g未満 15歳以上の男性 7.5 g未満	男性 11.3 g  女性 9.7 g 
	1~2歳 3.0 g未満 3~5歳 3.5 g未満 6~7歳 4.5 g未満	8~9歳 5.0 g未満 10~11歳 6.0 g未満	高血圧の人 6.0 g未満	目標量より、 約3~4g多く とっています。
	<日本人の食事摂取基準2020>			出典：平成28年度「青森県県民健康・栄養調査」

『減塩のコツ！』

～いつも減塩をこころがけた食事を～

-2gの減塩に！

めん類の汁は残す

味付けには、ねぎ、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜、レモンなどの柑橘系の酸味や酢などを使う



まとめ

おいしいものには、たくさんの塩が隠れているかもしれません。意識しないと、1日の塩分量が簡単に目標量を超えててしまいます。野菜や果物に含まれるカリウムは塩分の排泄を促す働きがあるため積極的にとってほしいものです。何事もバランスが大事です。減塩を意識し、バランスの良い食事をこころがけましょう。

減らソルト！



みそ汁やスープは
野菜などで具沢山
にする

昆布やかつお節など、だしのうまみを
使う

減塩調味料を使う



子供のころからの食生活が大人になつてからの健康に影響していることがあります。

家庭の味つけは濃いですか？
うすいですか？
味覚は3週間で変わると言われています。今からでも遅くありません。
健康のために、味がわかる舌を育てましょう。



ある人の1日の食事です。塩分量はいったい何g？

朝

2 g

昼

9 g

夜

8 g



食パン+目玉焼き+
サラダ+牛乳200mL
(サラダにはドレッシング、
目玉焼きには醤油をかけます)



ラーメンの汁まで飲み干すとします

+



ビール+ホッケ+
キムチ+焼き鳥

合計約 **19 g**

あなたの食事はどうですか？振り返ってみましょう。

健康増進課では、赤ちゃんから高齢者まで市民のいのちを守るために、高血圧対策を推進しています。

☆血圧記録手帳を配布していますので、継続して測定したい方など、お気軽にどうぞ。

配布先：健康広場（ヒロ口3階）、保健センター（1階窓口）