

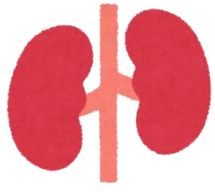



高血圧だより♡（第4回）

<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しれませんが、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！



基礎編	スタート！	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。	血液の塩分濃度を調整 している主役は、 塩 です。	 それは、 腎臓 です。
		 魚やカエルも一緒です	 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。	
				

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**


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**

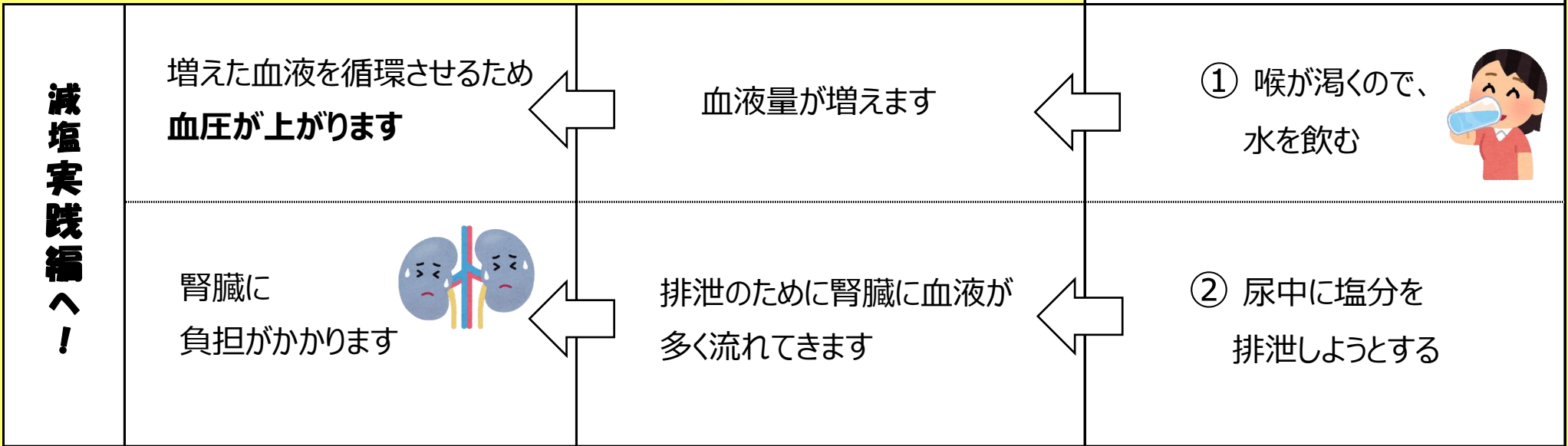

食パン 6 枚切り **0.8 g**


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…
約7 g



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>

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**8g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？



1～2歳 3.0g 未満
3～5歳 3.5g 未満
6～7歳 4.5g 未満

8～9歳 5.0g 未満
10～11歳 6.0g 未満

高血圧の人 6.0g 未満

12歳以上の女性 6.5g 未満

12～14歳の男性 7.0g 未満

15歳以上の男性 7.5g 未満

<日本人の食事摂取基準2020>

青森県民の塩分摂取量は？

(20歳以上の平均値)

男性 **11.3g**



女性 **9.7g**



目標量より、

約3～4g多くとっています。

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



減らソルト！



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



みそ汁やスープは
野菜などで具沢山
にする



減塩調味料を使う



昆布やかつお節な
ど、だしのうまみを
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切です。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。

ある人の1日の食事です。塩分量はいったい何g？

朝

2g

昼

9g

夜

8g



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

あなたの食事はどうですか？振り返ってみましょう。

合計約19g

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（ヒロコ3階）、保健センター（1階窓口）