

# 高血圧注意報発令中

## 食生活を振り返りましょう

～塩分を控えて高血圧を抑える～

### 日本人は塩分のとりすぎ

平成27年4月から一日の食塩の摂取目標量が、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の治療を要する人は6g未満となりました。

しかし、日本人の平均食塩摂取量は、その目標値を上回り10gを超えているのが現状です。塩分のとりすぎは体に悪いと言われていますが、実際に体にどのような影響を与えているのでしょうか。

### 塩分と血圧の関係

昔は塩がとても貴重だったため、人間は腎臓から塩を再吸収して生命を維持していました。

しかし、次第に塩の価格も安くなり、漬物や加工品など保存食品も多く、塩分を余分に取る時代になりました。

塩分が多く身体に入ると、細胞の水分バランスを保つために水分を多く取り込もうとします(喉が渇く現象)。体は、水がくると困るので、汗や尿から塩分と水分をどんどん排出します。塩分が体から排出されるため、良いことと思われがちですが、実は体のいろいろなところ

### 【塩分取りすぎではありませんか】

塩分取りすぎ項目	✓
①食事を満腹になるまで食べる	
②主食同士(例：おにぎり+カップめんなど)を組み合わせて食べる	
③丼もの、カレーライスや麺類を週3回以上食べる	
④煮物を1日4皿以上食べる	
⑤漬物を1日2種類以上食べる	
⑥たらこやすじこなど1日1回以上食べる	
⑦めん類の汁を1/3以上飲む	
⑧濃い味付けを好んで食べる	
⑨外食を週2回以上する	
⑩毎日飲酒する	
「新潟県栄養政策策定および評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」(平成27年作成)	

に次のような負担がかかっているのです。

塩分を減らすと1mmHg血圧が下がると言われています。

●血管の血液の量が増えるため、血圧が上がります(高血圧症)。

●血圧が上がると、血管の内側の細胞が傷つき、治すことを繰り返すため、血管の中が細くなります(動脈硬化)。

●血管の中が細くなるため、血液を多く流そうと心臓に負担がかかります(不整脈や心疾患)。

●普段よりも多い血液を処理するために、腎臓に負担がかかります(腎臓疾患)。

塩分を控えることは、血管中の血液量を減らし、血圧を下げる手助けとなります。1日1g

減塩の3つのポイントです

### 食生活を振り返りましょう

では、どんな食事が塩分をとることになるのでしょいか? 食べる量が多い人は、塩分が多くなります。右表は塩分が多くなりがちな新潟県民の食事の傾向です。当てはまる項目が多いほど塩分のとりすぎになります。自分の食生活を振り返ってみましょう。

市では、月に1回、栄養士と保健師で食事や生活習慣病に関する相談会(生活習慣病予防相談会)を開催しています。自分の食事や生活の振り返りができるので、気軽に相談ください。



健康支援室 青木主査

#### 減塩のポイント

- ①しょうゆなどは、かけるよりもつけて食べる。
- ②塩分を含まない酢やレモンなどの調味料を使う。
- ③とうがらし・こしょうなど香辛料を活用する。