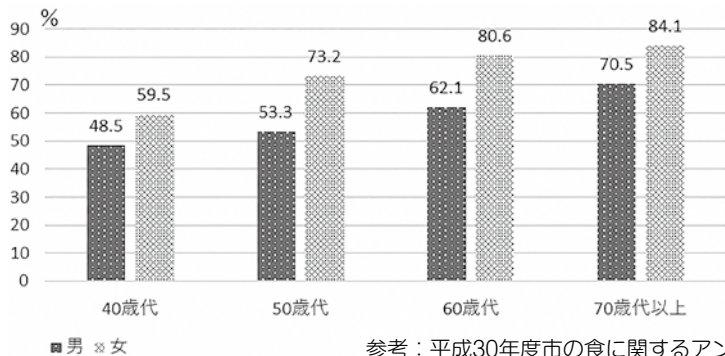


# 食事から高血圧予防

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・2111 (内線2402243) または各支所地域振興課地域福祉室

表1. 普段から減塩などに気を付けた食生活を実践している人の割合



## 血圧と塩分の関係

血圧の上昇には食習慣やストレス、遺伝、加齢などが関係あるとされています。特に塩分の過剰摂取は、血圧の上昇に大きく影響しており、減塩することで血圧を下げる効果があります。

塩分を取り過ぎると血液の塩分濃度が濃くなるため、それを薄めようと血管の中に水を引き込みます。すると血液量が増え、血管の壁を押し圧力が上がり、血圧が上昇することで血管や心臓に負担をかけます。また、余分な塩分は腎臓で処理されるため塩分の取り過ぎは腎臓も傷めてしまいます。

## 村上市の実態

市の食に関するアンケートによると、普段から減塩に気を付けた食生活を実践している人は、男性で少なく、特に若い世代ほど実践できていない状況です(表1)。

## 塩分を取り過ぎていませんか

日本人の食事摂取基準2020年版では、1日の塩分摂取目標量は男性7.5g、女性6.5gとされています。表2で当てはまる項目をチェックしましょう。当てはまるものが多いほど、塩分を取り過ぎていく傾向にあります。

## 減塩のコツ

減塩は身近なことから始められます。次のコツをおさえて実践してみましょう。

表2 チェックを入れてみましょう

- 食事は満腹になるまで食べる
- 主食を重ねて食べる(例：ラーメンとおにぎり)
- 丼もの、カレーライス、麺類を週3回以上食べる
- 煮物を1日に4皿以上食べる
- たらこやすじこなどを1日に1回以上食べる
- 漬け物を1日に2種類以上食べる
- 麺類の汁を1/3以上飲む
- 濃い味付けを好んで食べる
- 外食を週に2回以上する
- 毎日飲酒する



表2：塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣  
参考：「新潟県米養政策及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成(2015)



①商品パッケージの塩分表示を確認する習慣をつけましょう

確認することで、自分が何から塩分を取っているのかを知りましょう。塩分表示を見て、塩分使用量が少ない商品を選ぶだけで減塩できます。

②塩分が多い食品を食べる頻度を見直しましょう

塩分が多くなりがち食品は麺類や汁物、煮物、加工食品などがあります。これらの食べる回数・量を減らすことで、味付けを変えなくても塩分を抑えられます。

③野菜を食べる量を増やしましょう

野菜に含まれるカリウムには余分な塩分を外に出す働きがあります。毎食、野菜を使った料理をプラスしましょう。

減塩について気になる人は市栄養士までお気軽にご相談ください。