

## なぜ「減塩」が必要なの？

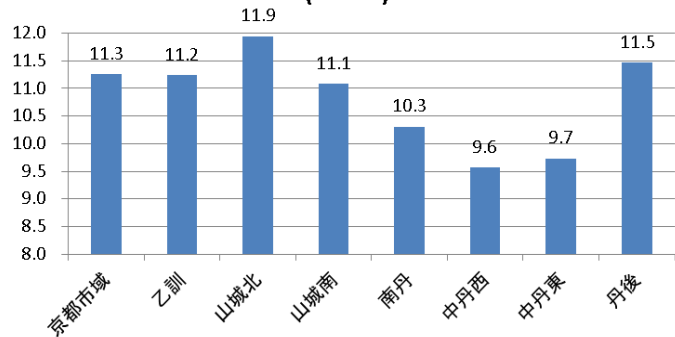


厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2015年版)では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が8.0g未満、女性が7.0g未満です。

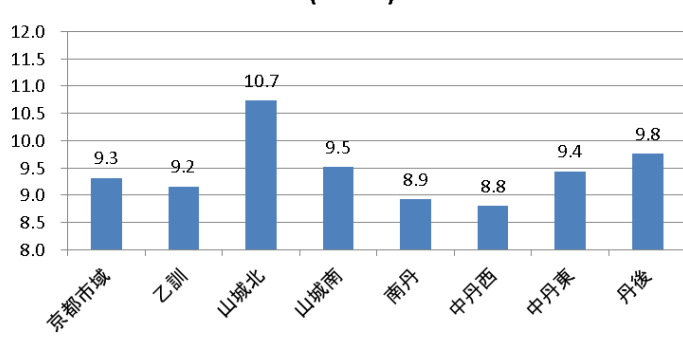
23年度府民健康・栄養調査の結果によると、京都府民の食塩摂取量の平均は成人男性が10.8g、成人女性が9.5gと目標量より多くの塩分を摂取しています。

塩分(ナトリウム)を過剰摂取すると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えるため、結果的に、体内を循環する血液量を増やします。このため、末梢血管の壁にかかる抵抗が高くなり、高血圧になるというわけです。減塩は、高血圧の予防になるだけでなく、改善にもつながります。個人差はありますが、食塩を1g減らすごとに、収縮期血圧が平均1mmHg下がる効果が期待できます。

食塩相当量(g) : 男性  
(n=359)



食塩相当量(g) : 女性  
(n=413)



平成23年京都府民健康・栄養調査より 管内保健所ごとの栄養摂取状況(20歳以上男女)

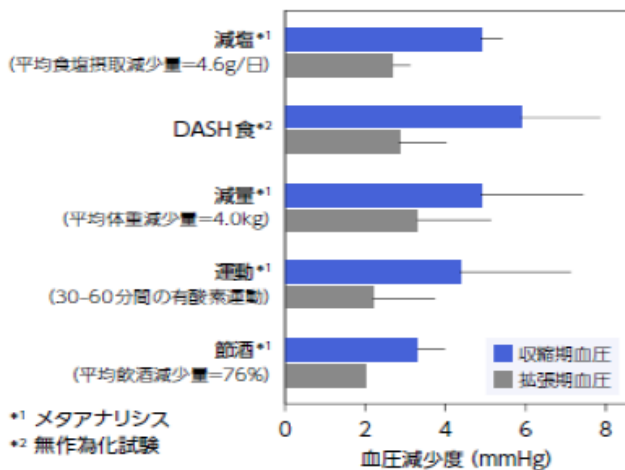
### 昼間の血圧正常な人でも、2人に1人 早朝高血圧が見逃されています！

血圧は1日の中でも時間帯により上下に変動しています。血圧は昼間に高く、夕方から夜にかけて下がります。その後起きて活動する準備のため、寝ている間の早朝から目覚める時間に向かって自然に上がっていきます。

中には、その朝の血圧上昇が大きく急激な人や、夜間も血圧が下がらず高いままの人がいます。これが早朝高血圧です。朝は脳卒中や心筋梗塞などの発症率がとても高い時間帯です。これも早朝高血圧が原因の場合が多くあります。

健康診断や病院での血圧測定は通常昼間に行われるため、早朝の血圧が高いことは、診察室での血圧測定だけではなかなか発見できません。このことから早朝高血圧は、隠れていて発見されにくい仮面高血圧のひとつとされています。早朝高血圧かどうかを知るためには、家庭で就寝前と起床後の2回血圧を測定することが大切です。

### 生活習慣修正による降圧の程度



\*1 メタアナリシス  
\*2 無作為化試験

- 減塩: 6g/日未満
  - 野菜・果物の積極的摂取\*1
  - 脂質: コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
  - 魚(魚油)の積極的摂取
  - 減量: BMI (体重(kg)÷[身長(m)]<sup>2</sup>)が25未満
  - 運動: 心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)運動を行う。
  - 節酒: エタノールで男性20-30mL/日以下、女性10-20mL/日以下
  - 禁煙(受動喫煙の防止も含む)
- 生活習慣の複合的な修正はより効果的である  
\*1 重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満者や糖尿病などのエネルギー制限が必要な患者では勧められない

# 減塩のコツ



## 家庭での減塩のポイント

- 昆布やかつおぶし等でダシをとり、新鮮な食材を使って素材そのものの味を生かすことにより、薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。
- 香りの高いゆず、しそ、みょうが、バジルなどのハーブ、海苔や鰹節、いりゴマなどを加えると薄味に変化がつけます。
- 唐辛子や山椒、こしょうなどの香辛料を使って味付けに変化をつけるのも塩分を控える工夫の一つです。
- 油の味を利用するのもよいでしょう。ごま油やオリーブ油を、食べる前にかけることで風味が増し、おいしく食べられます。

このように食材の選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。

## 外食時の減塩のポイント

- 麺類の汁は飲まずに残しましょう。
- しょうゆやソースは、直接かけずに小皿にとり、少しだけ味をつけて食べましょう。
- 丼物など単品ではなく、バランスよく食べられる定食等を選ぶようにしましょう。

◇加工食品に含まれる塩分

食品名	目安量	塩分量
食パン	1枚(6枚切)	約0.8g
梅干し	1個(10g)	約2g
プロセスチーズ	1切れ(20g)	約0.6g
ロースハム	1枚(20g)	約0.6g
しらす(半乾燥)	大さじ山盛り1(10g)	約0.6g
焼きちくわ	1本(100g)	約2.4g
塩ます	1切れ(80g)	約4.6g

厚生労働省『高血圧を防ぐ食事』をもとに作成

◇外食(それぞれ1人分)に含まれるおおよその塩分量

食品名	塩分量
ラーメン	約4g
みそラーメン	約6g
天ぷらそば	約6g
カツ丼	約4.5g
天丼	約4g
にぎり寿司	約4g
豚のしょうが焼き	約3g

厚生労働省『高血圧を防ぐ食事』をもとに作成



## 塩分とカリウムについて

食塩のナトリウムはカリウムと一緒にすると、体外に排出されます。カリウムは緑黄色野菜、その他の野菜、イモ類のほか、リンゴやバナナなどの果物等の植物性の食品に多く含まれています。

不足しがちな野菜の摂取量を増やすことで、カリウムの摂取量が増えます。カリウムの摂取量増加は、血圧の低下に好影響を及ぼします。

### カリウムの多く含まれている食品



バナナ



りんご



アボカド



ほうれん草



わかめ



**減塩で健康寿命を延ばしましょう！**

(2015年8月発行)