

# 塩分摂取と高血圧との関係

食塩などによる塩分の摂り過ぎは、血中のナトリウム濃度を上昇させます。  
そのため、体は上昇したナトリウム濃度を元に戻すために水分をため込みます。  
その結果、血液中の水分が増加し体内を循環する血液が増え、増えた血液が血管の壁を押す力が強まり血圧が上昇します。

塩分を摂りすぎると

塩分が増える



水分をため込む



血液量が増える



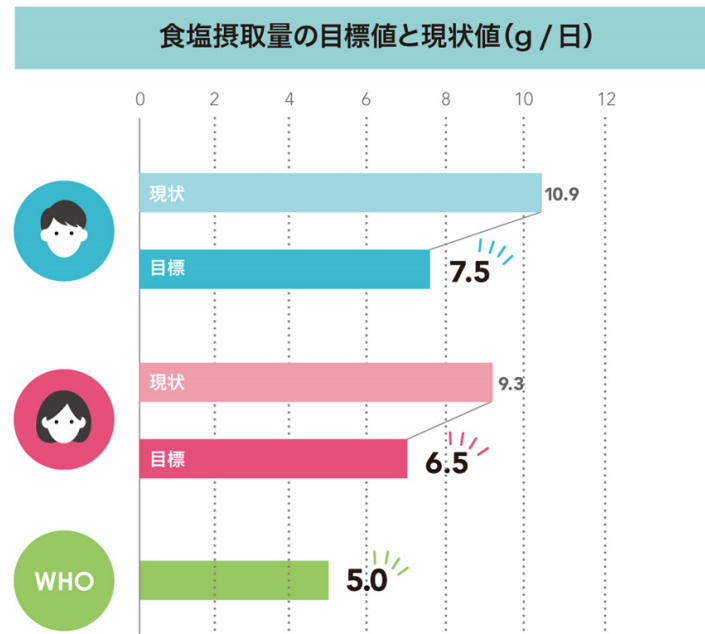
血圧上昇

# 食塩って、身体にどのくらい必要なの？

食塩相当量の目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。

日本人の食塩摂取量は1日あたり約10gであり、その量は世界保健機関(WHO)が推奨している量(1日5g未満)の約2倍摂取している状況です。

健康長寿食と言われている日本食ですが、日本人はほとんどの人が摂りすぎであり、血圧上昇など健康リスクを高めます。



厚生労働省のホームページより引用

※目標量は、我が国を始め各国のガイドラインを考慮し高血圧の予防、治療のためには、6g/日未満の食塩摂取が望ましいと考えられることから、できるだけこの値に近づけ、国民健康・栄養調査の結果を考慮した値となっている。

# 食塩摂取量が多い方の食習慣

## 1. 食塩を多く含む料理や食品を好む

例えば、みそ汁やスープなど1日2杯以上、麺類を週2～3回以上、漬物、ちくわなどの練り製品、干物の魚、ハムやソーセージをよく食べる

## 2. しょうゆやソースを食卓で使う

## 3. 麺類の汁を飲む

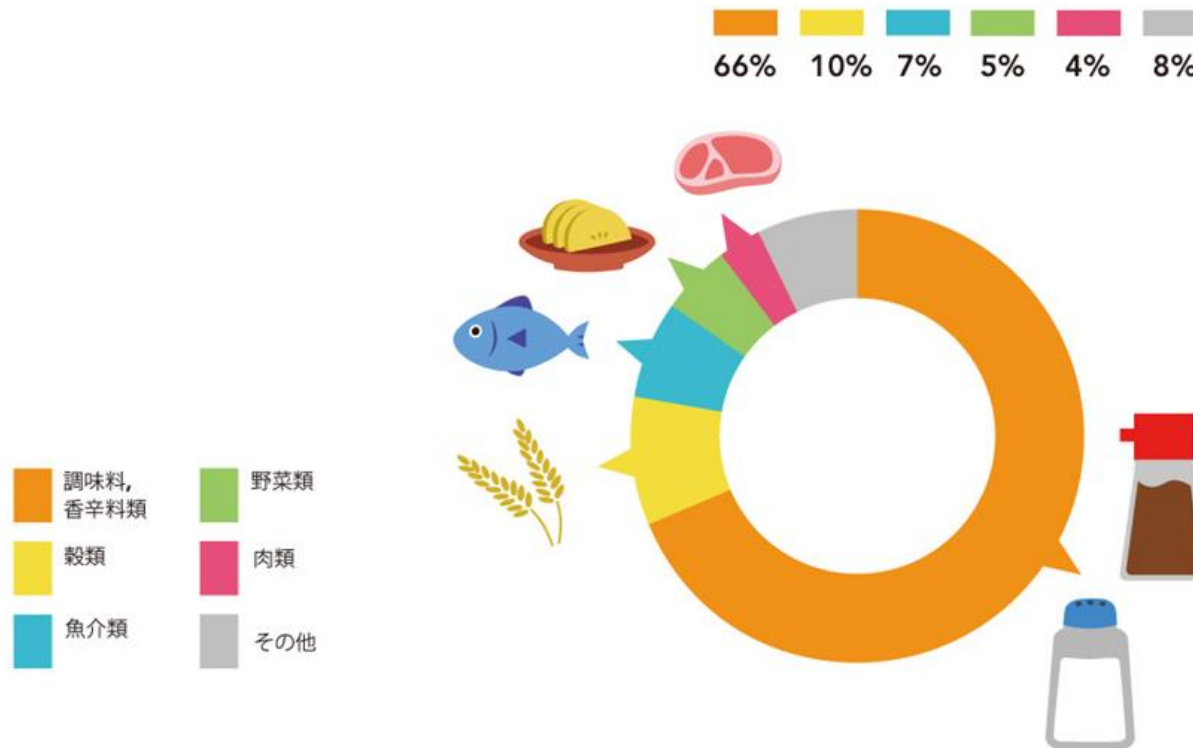
## 4. 外食やコンビニを利用することが多い

## 5. 食事の量が他の人より多い

該当する項目が多いほど、食塩を摂りすぎの傾向があります。

このような方は、回数や量を減らすことで減塩になります。

日本人の食塩摂取源は、調味料が約7割を占めます。  
その中でも、しょうゆやみそ、塩が多くを占めています。  
この3つの調味料を減らせば、減塩は簡単！



厚生労働省のホームページより引用

# 素材を生かしておいしく減塩

## ～塩味以外の味を活用する～

### ①酸味や辛味を加える

レモンなどの柑橘類や酢の酸味、コショウや七味唐辛子などの辛味を使えば味が引き締まり、塩分が少なく済む



### ②香味野菜やハーブを使う

しそ、しょうが、三つ葉、ニンニク等の香味野菜や、各種ハーブスパイスで薄味を補う



### ③だしのうまみを効かせる

昆布・シイタケ・鰹節・煮干しを多めに使ってだしを効かせると、コクが出てしょうゆや塩を減らせる



### ④香ばしさや食感を出す

料理の仕上げにオリーブ油やゴマ油などを少量加えたり、ナッツ類やゴマをトッピングすると、風味や歯ざわりがよくなる



### ⑤主食は、白ごはんにする

白ごはんは塩分を含まないため、おかずの味を楽しめます



## 次回予告

### < 高血圧の要因 >

- ・塩分の摂りすぎ
- ・アルコールの摂りすぎ
- ・野菜等(カリウム)の不足
- ・喫煙
- ・運動不足

など

次号は、管理栄養士よりアルコールの対策についてお伝えします。