

エピソード
2

「高血圧」の壁を乗り越えろ! 血圧将軍ソルト編

監修：柴田玲 総合内科専門医 元名古屋大学大学院医学系研究科教授



愛造さん(50代)
生粋の愛知人。
メタボだが自分は健康だと思っている。

ハチ丸
尾張徳川の
㊦を名に持つ
愛造さんの健康ナビ。

5月号で弱体化した
腹田魔神シボー。
愛造さんの腹田、
少しはずっきり
したかな…?



① この濃い味噌スープがたまらん！
健診で高血圧って言われたが、
豆味噌は見た目より塩分が
少ないらしい
全部飲んで
まえ～

②

③ わ～!?
お前の血管は
我が支配下に！

④ ゴン
いたっ

⑤ ここはあなたの血管の中だよ、
愛造さん…… あいたっ
ソルト将軍が近くにきてるよ…!
あ、ハチ丸
久しぶり

⑥ 麺類のスープを飲み干す！
なんでも味噌ダレをかける！
塩分とりすぎで高血圧になれば
動脈硬化から脳卒中や
心筋梗塞へまっしぐらだ！

⑦ なんで高血圧で
そんな病気に…?
塩分を薄めようと血液が
増えると、こうやって壁に
負担(圧力)がかかって
血管の壁が硬くなって…
やがて命にかかわる
発作が起きるのだ！

⑧ どうすればいい!?
麺類や味噌汁はスープこそが
おいしさの肝だし、味噌ダレは
何にでも合うし…
全部やめなくていいよ！
「汁を全部飲まない」
「最初に調味料を全部かけない」
だけでいいんだ！
汁残し…か。
それくらいならできる！
調味料も味を見てから
つけるようにする！

⑨ 味つけに物足りなさ
を感じたら香辛料を
使うんだ！
しおしお
今の
うちに
逃げろー!!
塩分を減らされた～

⑩ そう、先月もそうだけど、
見直したほうがいい
生活習慣が続くと、
健診項目を司る大魔王の
手下たちが暴れだすみたい…
また来月もきっと来るよ！
は～、あいつも
メタボ大魔王
の…?
日ごろから気をつけるよ

⑪ スープは半分まで。
餃子には酢とコショウを
利かせて…
小さな工夫が大きな違いを
生むんだな



血圧編

あいち **健診** クエスト

血圧將軍
ソルト



高血圧の
診断基準

収縮期 140mmHg以上
または
拡張期 90mmHg以上

日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」

「塩分」コントロールが
「血圧」コントロールのカギ

濃い味好きは経年変化に要注目!

攻略
ポイント

協会けんぽ愛知支部の血圧に関するデータでは、男性は50代後半、女性は40代後半から急激に悪化する傾向があります。高血圧状態が続くと、血管壁に負担がかかり、動脈硬化が進行して、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患につながりかねません。高血圧の主な原因は「塩分」。濃い味つけを好む食文化が根づいた愛知県民は、血圧の経年変化にとりわけ注意が必要です。



食塩の摂取量は 1日男性7.5g、女性6.5g未満

高血圧や慢性腎臓病(CKD)の方は6g未満※
※「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

味噌汁やスープは具沢山にして汁を減らし、麺類のスープは半分残すように心がけましょう。ラーメンやうどんのスープには、1杯あたり約7~8gもの食塩が含まれます。飲み干すと、その1杯だけで一日の塩分摂取量の目安をオーバーしてしまうのです。



実践しよう! 香辛料や薬味で高血圧対策

塩分を減らしながら満足感を高める。といっても、難しいことは必要ありません。できることからやってみませんか?

作戦1

「塩の代わりに 香辛料や薬味」を習慣に

塩分のとりすぎは高血圧の大敵。ただ、塩を単純に減らすだけでは物足りなさが残ります。そこで活躍するのが香辛料や薬味。コショウやネギ、大葉、ごま、焼きのりなどを上手に利かせましょう。まずは「いつもの塩ひとつり」を香辛料や薬味に置き換えるところから。同様に、おいしい「だし」のうまみも塩の薄さを補ってくれます。



作戦2

「カプサイシン & ショウガ」 の活用

唐辛子のカプサイシンやショウガのジンゲロールは、血管を広げて血圧を穏やかに下げる効果が期待できそう。少量を毎食とるようにしましょう。



作戦3

毎日の食卓に 「+酢」習慣

酢に含まれる酢酸も、血管を拡張して血圧を下げる働きがあります。大さじ1杯の酢をドレッシングや味噌汁に加えてみたり、酢の物の小鉢を添えたりするのもいいですね。酸味が塩味を補ってくれるので、物足りなさも解消されます。代謝アップにも効果的!



賢者の知恵を借りて 全員レベルアップ

協会けんぽ愛知支部では、健康に関する健康づくり講座を実施しています。職場一体となって健康リテラシーの底上げをしませんか?
ご案内の講座についてはすべて無料で提供しています。ぜひご利用ください。

詳しくは
こちらから!



濃い味をつまみに
飲むのが
ええんだがね



お酒も血圧に
よくないよ!
適量&休肝日
心がけてね



甘い誘惑に立ち向かえ!
血糖妖精シュガー、登場!?

お楽しみに!