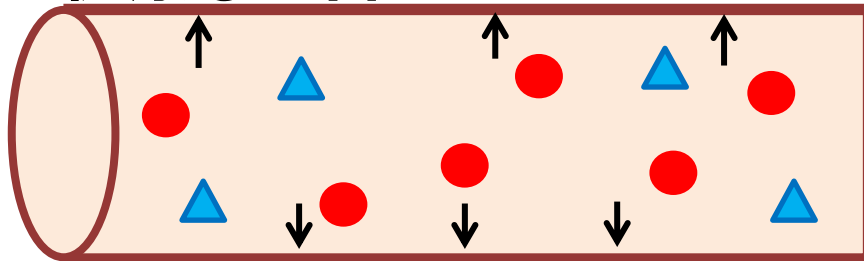


「塩分の控え方」

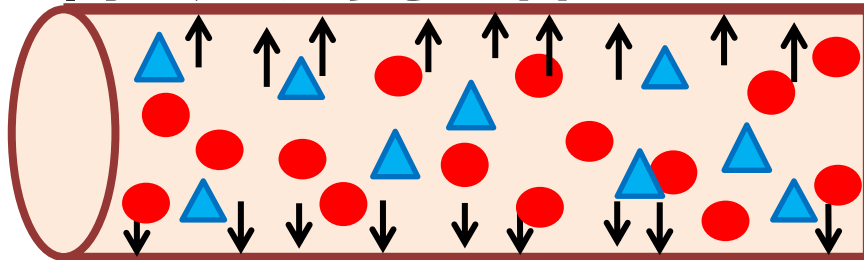
過剰な塩分摂取は、高血圧・動脈硬化のリスクになります。

健康な血管



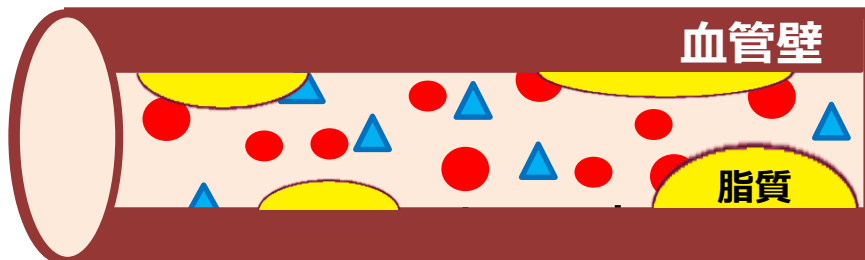
● = 血液
▲ = 食塩

高血圧のある血管



塩分をたくさん摂取すると、体内の塩分濃度を一定に保つために血液の循環量が増加します。その結果、血管への圧力がかかるため血圧が上昇します。

動脈硬化のある血管



高血圧の状態が持続すると、血管壁は圧に耐えるために分厚くなります。また、血管の内側に傷がつきやすく、脂質などが付着しやすくなり、動脈硬化が進行していきます。

皆さまの1日の目標塩分量



高血圧の食事療法の1つとして、
**1日の食塩摂取量を6g未満にすることが
効果的**とされています。

(高血圧治療ガイドライン2019)

しかし…！










1日1gの減塩でも、
習慣にすれば降圧効果が期待できます！
まずは出来る事から実践しましょう！！

(高血圧治療ガイドライン2019)

減塩の工夫

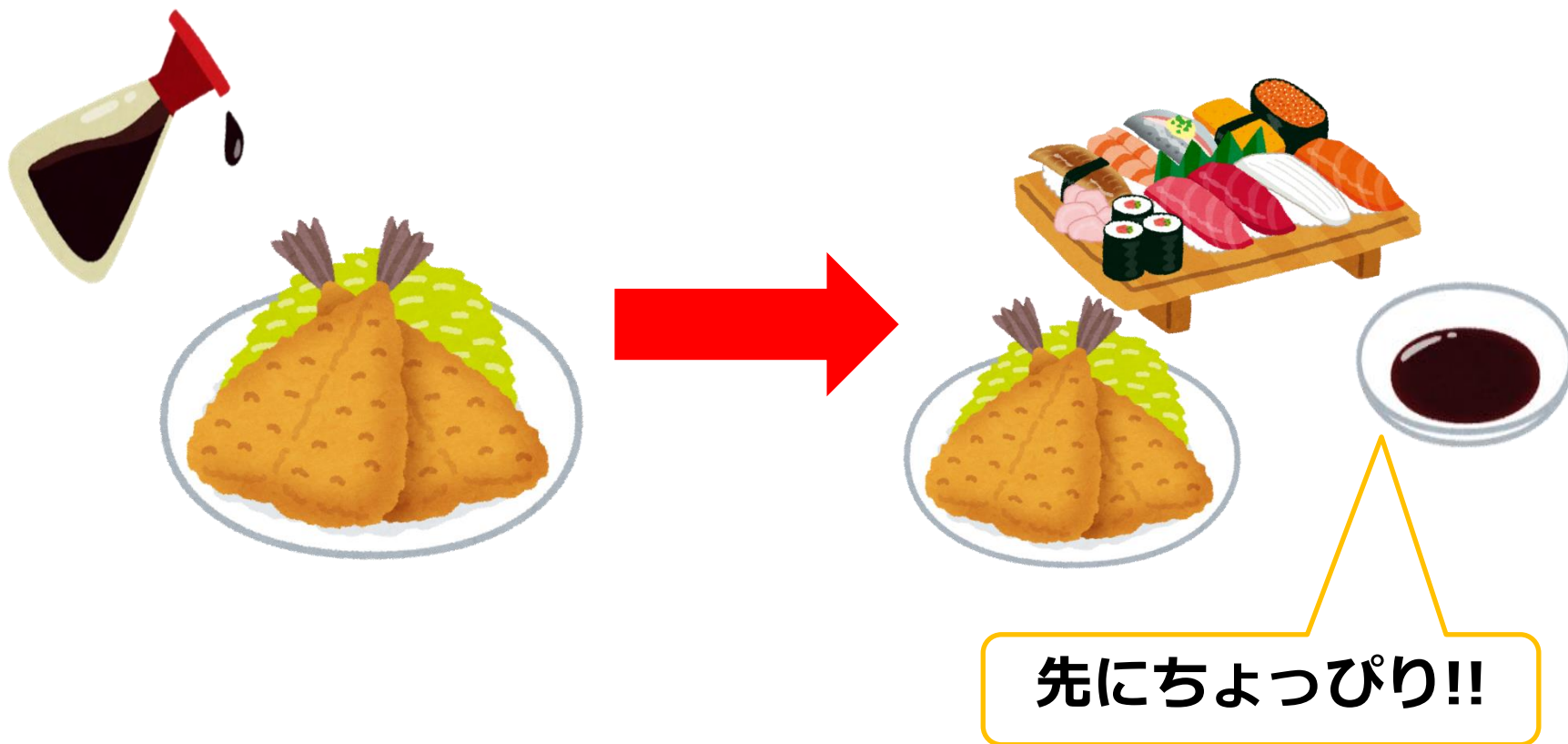
加工品・インスタント食品には、塩分を多く含む物があるため、食べる頻度や量に注意しましょう。

(食塩相当量)

加工食品		練り製品		干物
ロースハム 4枚入り1パック	ウインナー 1袋	ちくわ 1本	さつまあげ 小2枚	ホッケ1匹
1.2g	2.0g前後	0.6g	0.5g	1.5~3.0g
				
漬物		インスタント食品	スナック菓子	
梅干し1個	漬物3切れ	カップ麺	ポテトチップス	
2.0g	0.5g	5.0g	0.8g	
				

減塩の工夫

調味料は「かける」から「つける」へ
醤油は、先端に少量のみつける！



習慣的に塩分を摂りすぎる事は、高血圧/動脈硬化のリスクとされています。
日頃の食生活習慣を振り返ってみましょう。
10個の質問のうち、いくつあてはまりましたか？

- 漬物・沢庵・佃煮・明太子・梅干し・塩辛・キムチなどの塩蔵加工品は、1日1回以上は食べる。
- 味噌汁やスープは、1日1杯以上飲む。
- 麺類を食べる時、スープは半分以上飲む。
- かまぼこ・さつま揚げ・ちくわなどの練り製品を好む。
- ハム・ウィンナー・チーズなどの加工食品を好む。
- 味見をせずに、醤油やソースなどの調味料をかけることが多い。
- 調味料は、たっぷりつけたり、かけたりすることを好む。
- 周り比べて、1回に出す調味料の量が多い、追加する回数が多いと感じる。
- 弁当や定食についてくる漬物・梅干しや汁物は全て食べる。
- 調味料の使用量について、周りに注意を受けたことがある。

該当項目が多ければ多いほど、塩分摂取過剰の疑いが大きいです。
1つ1ずつ是正して、よりよい食生活習慣を目指しましょう！