

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |



# 減塩で高血圧予防



# 減塩で高血圧予防



食塩は体に必要な成分ですが、とり過ぎると高血圧や脳卒中、心疾患、腎臓病などのリスクが高まります。みなさんはご自分の血圧を把握していますか。また、塩分のとり方についても、見直してみましょう。

## ●高血圧の診断基準 ……

診察室で測る「診察室血圧」と、家庭で測る「家庭血圧」に差がある場合もあります。日常での家庭血圧を記録しておくと、診察の参考になります。(家庭血圧では左記数値より-5となります)

収縮期血圧 **140mmHg以上** または 拡張期血圧 **90mmHg以上**



診察室血圧

## ●血圧の降圧目標 ……

高血圧症の治療では、年齢や病歴などによって、目標値が異なります。治療の必要性についてなど詳しくは、かかりつけ医に相談しましょう。

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の方 	<b>130/80未満</b>	<b>125/75未満</b>
75歳以上の方 	<b>140/90未満</b>	<b>135/85未満</b>

高血圧治療ガイドライン 2019 参考

## 塩分は1日どれくらい?

### 生活習慣病予防のための食塩目標量

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

※高血圧の方は6g未満です

男性  
**7.5g**  
未満



1日あたり

女性  
**6.5g**  
未満



## 栄養成分の活用の例

～栄養相談場面より～

### コンビニの幕ノ内弁当



#### 栄養成分

エネルギー …… 630kcal  
たんぱく質 …… 25.8g  
脂質 ………… 21.5g  
炭水化物 …… 85.5g  
食塩相当量 …… 2.7g

例えば、1食の塩分量を**2~3g**を目標にしてみませんか。

コンビニのお弁当には、栄養成分が書かれています。その中の「**食塩相当量**」が塩分の量です。3gを超えてしまう場合は、次の食事で調節できるとよいですね。

コンビニでお弁当やおかずを買うことが多いです。

1日塩分**7.5g**未満を目標にするには、どのようにしたらいいですか。



なるほど、**栄養成分**を参考にすればわかりやすいですね。  
これから、気をつけて見るようになります。



加工食品にも栄養成分は表示されていますので、食塩相当量をチェックするようにしましょう。

# 今日からできる減塩のコツ!

～具体的な例と対策法をご紹介します～

## 鍋料理



減塩だし



鍋料理



レモン



しょうが

### 対策

減塩だし、しょうが、酸味を利用して薄味でもおいしくなります。薄味でもとり過ぎには注意しましょう。

## 煮込み料理



おでん



筑前煮

おでんや煮込み料理は、塩分が多く含まれています。

### 対策

食べる頻度や量に気をつけましょう。また、主菜で煮物料理にする時は、副菜は薄味のもにしましょう。

## 加工食品や漬物



ちくわ



ハム



キムチ

練り製品、ソーセージやハム、たらこ、漬物、梅干しには、塩分が多く含まれています。

### 対策

生の魚や肉を使うと減塩できます。漬物、梅干しは1日1回1種類までとしましょう。

## 寿司



寿司



しおゆ

寿司やちらし寿司には、酢めしとつけじょうゆに塩分が含まれています。

### 対策

寿司を食べるときには、汁物など塩分が多い料理との組み合わせは避けましょう。つけじょうゆは、量を調節しましょう。

## 切り干し大根のごま酢和え



### ● 材料(2人分)

- 切干大根(乾) ..... 20g
- にんじん ..... 1/3本
- ほうれん草 ..... 1茎(25g)
- 油揚げ(小揚げ) ..... 1枚

### 〈A調味料〉

- 酢 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1強
- めんつゆ ..... 大さじ1/2(3倍濃縮)
- 白すりごま ..... 大さじ2

### ● 作り方

- ① 切干大根は洗って水で15分ほど戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ② にんじんは皮をむき、千切りにします。ほうれん草は3cmの長さに切ります。油揚げは縦2等分にして細切りにします。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、切り干し大根と人参、油揚げを入れ2分程度加熱し、ほうれん草を加えさらに1分ほど加熱します。ザルにあけてそのまま冷めます。
- ④ ③の材料が冷めたら、しっかり水気を切り、〈A〉の調味料で和え、お皿に盛り付けたらできあがり。

ひとり分  
あたりの  
栄養価

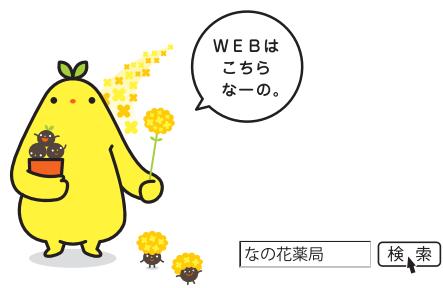
エネルギー  
**122 kcal**

塩分  
**0.5 g**

※塩分は食塩相当量を  
あらわしています

### 調理のポイント!

酢とごまの風味があり、塩分を控えてもおいしく召し上がれます。



取り扱い薬局