

塩分摂りすぎていませんか？

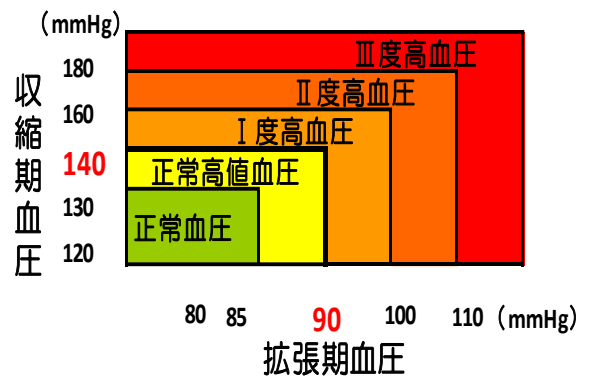
食事からの塩分摂取量が多いと一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。すると、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管壁への圧力が上昇し、高血圧となります。

高血圧は、脳卒中や心臓病、腎臓病の原因の1つになっています。日頃から塩分の摂り過ぎに気をつけ、血圧を正常に保つように心がけましょう。

塩分摂取量は1日最大男性約7.5g、女性約6.5g未満が目標です。高血圧の方は、男性女性ともに6g未満に抑えましょう。

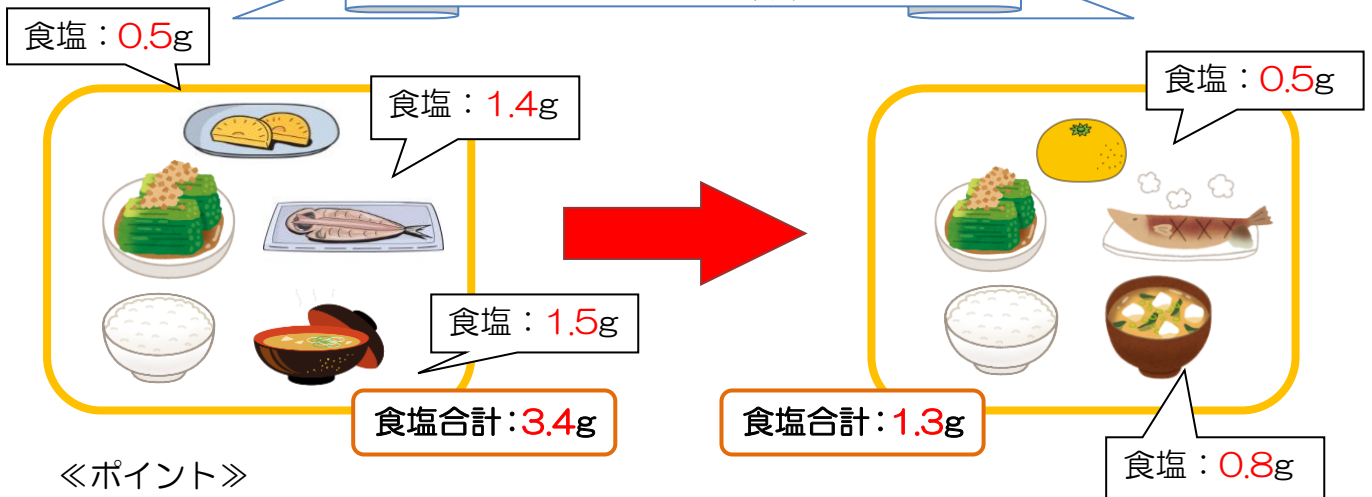
自分の血圧を確認しましょう！

高血圧の診断
収縮期血圧(上の血圧)140mmHg 又は、
拡張期血圧(下の血圧)90mmHg 以上で高血圧です。



参考：「高血圧治療ガイドライン」2019
「日本人の食事摂取基準[2020年版]」

ひと工夫で減塩！



《ポイント》

- ・漬物類を塩分を含まない果物へ変える事で塩分量0.5gカット
- ・主菜の干物を自分で味付けした焼魚に変える事で塩分量0.9gカット
- ・みそ汁を具たくさんみそ汁へ変更することで塩分量0.7gカット

2.1g 減量！

参考：「塩分早わかり 第3版」女子栄養大学出版部



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院・栄養科
管理栄養士 刑部