



# 今日からスタート！「減塩生活」

日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されているといえます。一般的には、**収縮期で130mmHg以上、拡張期で85mmHg以上**になると高血圧とされています。その高血圧の原因の一つが食塩の過剰摂取です。日本人の食塩摂取量は年々減少の傾向にありますが、世界的にみるとまだ多く、厚生労働省の国民健康・栄養調査結果によると1日の摂取量は、国民1人当たり平均で10gに及びます。



日本の高血圧治療ガイドラインでは、高血圧の人に対し**1日の食塩摂取量として6g未満**が推奨されていますが、血圧が正常な人に対しても、6g未満を心がけることが推奨されています。「**減塩**」を意識して食生活を見直してみましょう！

## そもそも、なぜ食塩を摂りすぎると高血圧になるの？

なぜ食塩の摂りすぎが高血圧につながるのか。具体的には食塩を摂りすぎると血液中のナトリウムの濃度が高くなります。ナトリウムの濃度が高くなると中枢神経が働いてのどが渇き、水分を吸収します。水分を吸収すると血管を流れる血液量が増えます。つまり、食塩を摂りすぎると**体内のナトリウムと水分のバランスを保つために血液量が増え**、心臓が高い圧力をかけて血液を押し出すことになり、高血圧の状態となるのです。



高血圧の状態が続けば血管は圧迫され続け、いずれ硬くなってしまいます。これが**動脈硬化**の原因となり、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などの重大な病気へ繋がる恐れがあります。また、高血圧の状態を続けることは血液を送り出すポンプとしての役割を担っている心臓への負担も大きく、**心臓肥大**や**心不全**などの心臓病を併発してしまう恐れもあります。ですから、常日頃から塩分の摂りすぎには十分な注意が必要なのです。

# ちょっとした意識の変化が大切！減塩生活を始めましょう。



## 汁物や麺類をとることが多い

- ・ 1日1杯以下の摂取にする
- ・ 麺類の汁は全部飲まない



## 調味料を多めにかけてしまう

- ・ 「かける」から「つける」に変える
- ・ 減塩表記がある物など、塩分の少ない調味料に変える



## 濃い味付けが大好き

- ・ 酢などの酸味、香辛料(スパイス)などを風味付けに利用する
- ・ 煮る以外(焼く、蒸す、炒める等)の調理法をうまく組み合わせる



## つい味付けが濃くなってしまう

- ・ 鰹や昆布などの天然素材で、濃いめに出汁をとるようにする
- ・ 調味料は目分量や味覚に任せず、きちんと計量する

日本人の食塩摂取の7割ほどが醤油・味噌・塩などの調味料、つまり料理の味付けに関わる部分により、3割ほどが肉や魚の加工品・漬物・パンなどの加工食品からです。つつい**濃い味付けの料理、加工食品や市販の惣菜、汁物や麺類**を食べてしまうことが多いといった食生活をしていませんか？上記4つのポイントに気を配りながら、減塩生活に取り組んでみましょう！

出典：厚生労働省、国立循環器病研究センター

税理士国保組合では、組合員皆様の健康を考え食を通じて生活習慣病予防へつながるよう、ホームページにて**栄養士監修のレシピ**をご紹介します。減塩に効果があるとされる**カリウム**を含む食材を使ったレシピも掲載されておりますので、是非とも参考にご覧ください。

※詳しくは当組合のホームページをご覧ください



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

作成：関東信越税理士国民健康保険組合  
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1  
TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



当組合のホームページ(<http://www.jstc.or.jp/>)にて、**栄養士監修による健康レシピ**の掲載しております。ぜひ一度ご覧ください！

※トップページの下記バナーをクリックしてください



CLICK!

栄養士の健康レシピ