

「高血圧ゼロをみんなで目指そう！」

塩分と血圧の関係

－ 血圧が上がる仕組み －

1. 塩分を摂りすぎると血液が水増しされる

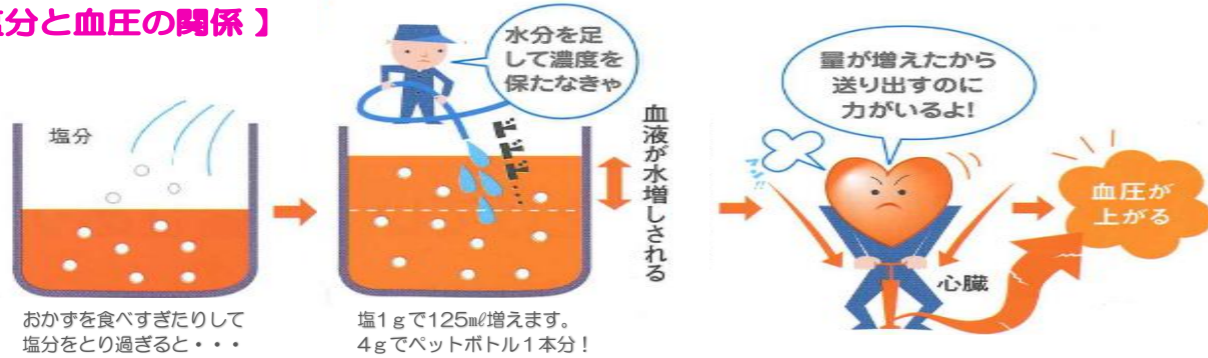
人間の体には塩分濃度を一定（0.8%）に保とうとする働きがあります。塩分を摂りすぎると、濃度を一定にするために、水分を増して対応します。

2. 水増しされた血液が血管に負担をかける

血液が水増しされると、その分心臓は血液を強く送り出さなくてはならなくなり、血圧が上がります。また、腎臓は多量の水分を排出するためにオーバーワークになります。血圧が上がれば血管は傷み、動脈硬化を進めます。

同時に腎臓の毛細血管を傷めて腎機能の低下を招きます。

【塩分と血圧の関係】



※ 高血糖や脂質異常がプラスされると、さらに血圧が上がります。

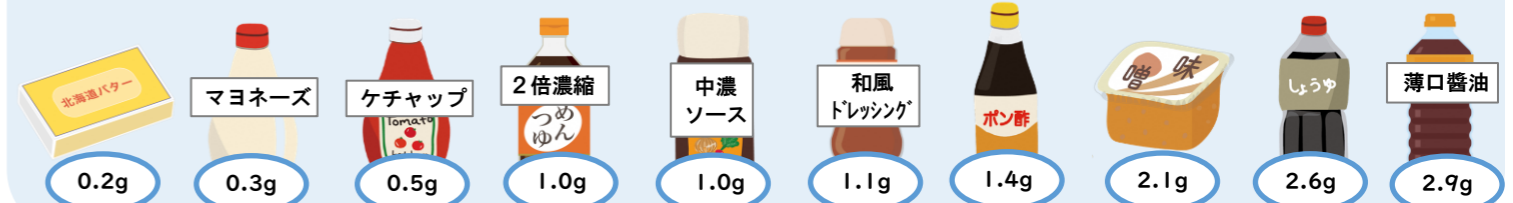
食品に含まれる主な塩分量の目安

塩分量 少

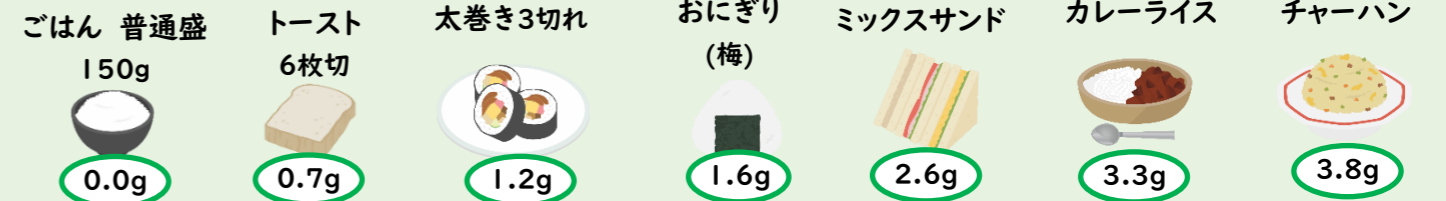
多

調味料など

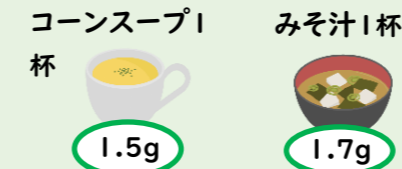
大さじ1(15ml)
塩分量の目安



ごはん、パン類



汁物、スープ



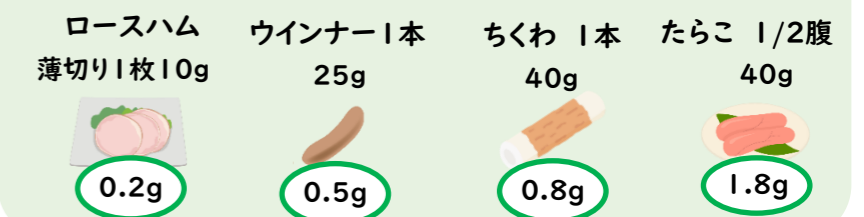
おかず



漬物



加工品



麺類



減塩のコツ

1 めん類の汁は飲み干さない

めん類の汁を半分残せば、食塩約50%減になります。



2 何にでもしょうゆをかけない

食卓にしょうゆや塩を置かないようにしましょう。



3 しょうゆは「かける」ではなく「つける」

「かける」と「つける」では、食塩摂取量に大きな差がでます。



4 塩分の多いものは少量に

佃煮や塩辛、漬物などは食べる回数を減らしましょう。また汁物も具沢山にし、1日1回にしておきましょう。

5 栄養成分表示をチェックする

市販のお惣菜、インスタント食品、塩分の多い加工食品などは、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して選ぶ習慣をつけましょう。