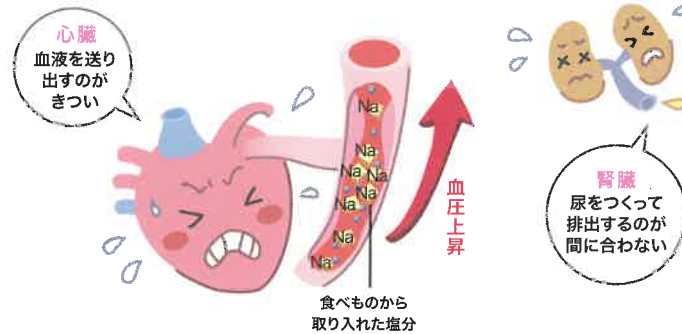


高血圧の予防で減塩を心がけよう

高血圧とは

血液中は常に一定のナトリウム濃度が保たれています。塩分の濃い食事を摂ると、それを薄めようとして血液中の水分量が増え、血管の壁に圧力をかけます。その状態が「高血圧」で、進行すると動脈硬化を招き、脳梗塞や心筋梗塞につながるおそれがあります。



高血圧の診断基準	140 / 90 mmHg以上
正常血圧	120 / 80 mmHg未満

出典：厚生労働省

1日あたりの食塩摂取目標量

男性
(18歳以上)
7.5g
未満

女性
(18歳以上)
6.5g
未満

出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)

減塩のポイント

- ラーメンやうどんなどの
麺類は汁を残そう
ラーメンやうどん、そばなどの汁は塩分が3g以上含まれます。汁を残すのがおすすめ。たっぷりの薬味や具を入れて作ってみましょう。
- 味噌汁は
1日1回にしよう
野菜をたっぷり入れて塩分を減らす工夫をしましょう。

- **野菜**は十分に食べよう
野菜に含まれるカリウムには、ナトリウムを排泄する作用があります。野菜の小鉢やサラダ、煮物などを食事に加え、しっかり食べましょう。
- **ひと工夫**した
味わい方で
フライや天ぷら、刺身や寿司は、ソースやしょうゆをかけるのではなく、付けて食べましょう。だしや香辛料を上手に使って味付けを工夫してみましょう。



毎日、
血圧測定を
しましょう

目覚めるとき、昼食後、入浴前など、時間やタイミングを決めて、血圧測定をしましょう。毎日の習慣が、脳卒中や心筋梗塞の予防につながります。