

高血圧の食事

高血圧予防改善する食事

味噌やしょうゆなどの馴染みのある調味料、そして味を染み込ませる調理法によって日本人は食塩の摂取量が多いと言われています。

突然ですがここで問題です！



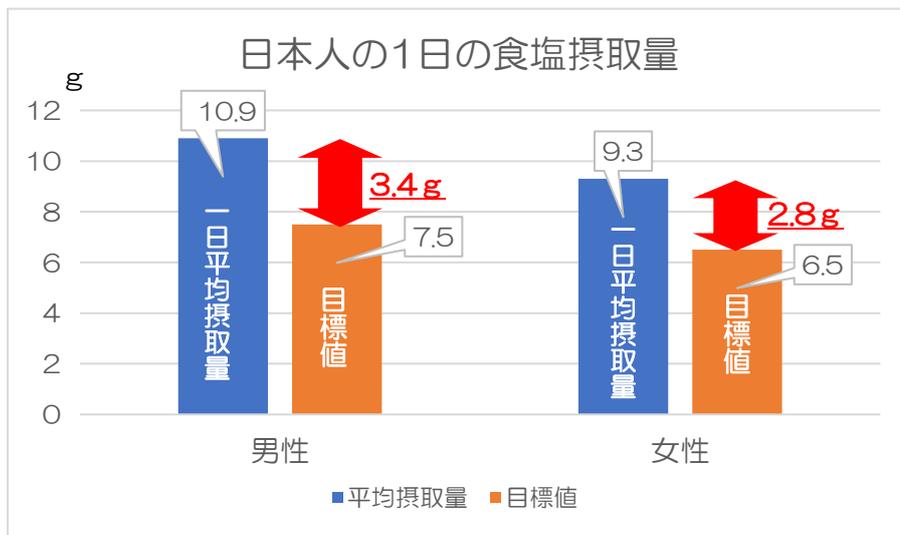
問題

日本人の1日の平均食塩摂取量はどのくらいでしょう？

正解は**男性 10.9g** **女性 9.3g**です。

(厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査より)

これがどのくらい多いのかというと、厚生労働省が出している「日本人の食事摂取基準」(2020年)では**男性 7.5g** **女性 6.5g**を目標値として設定しています。つまり目標値より3g程度多く摂取しているということになります。また、**高血圧の方は一日6g未滿**を推奨されています。



高血圧を予防・改善するためにも自分が毎日どのくらい塩分を摂っているかを知り、おいしく減塩していくことが大切です。



加齢に伴って味覚が鈍くなり

知らず知らずのうちに味が濃くなってしまわないよう注意が必要です。

食塩の多い意外なもの

漬物など、しょっぱいと感じるものは意識して気を付けることができますが、

しょっぱいと感じない意外なものにも注意が必要です。食塩量が多いと気づきにくい食品をご紹介します。

梅干し (1個 15g)



2.9g

たくあん
(2切れ 20g)



0.7g

かまぼこ
(3切れ 40g)



1.0g

ロースハム
(2枚 25g)



0.6g

食パン
(6枚切り 1枚)



0.8g

スパゲティ
(ゆで 200g)



2.4g

うどん
(ゆで 230g)



0.7g

それでは減塩のポイントをご紹介します！

美味しく減塩するコツ

調味料を計量する

自分がどのくらい塩分を摂っているかを知りましょう

酸味

酢、ケチャップ、マヨネーズなどは塩分が低く、おすすめです。

香辛料・香味野菜・かんきつ類

カレー粉、にんにく、生姜、大葉などの香辛料や香味野菜、レモン汁や柚子などのかんきつ類は塩分が低く、しっかりとした味つけを楽しめます。

だしのうまみ

しっかりとだしをとることで調味料を多く入れなくても味わい深くなります。

乳製品

牛乳やヨーグルトは味噌などの発酵食品ともよく合い、調味料の量を減らすことができます。

カリウム

カリウムはナトリウムの排出を促す効果があり、野菜や果物、大豆製品に多く含まれます。医師の指示がある場合はそちらに従ってください。

麺類の汁は残す

ラーメンなどの汁を残すことで1杯あたり約2~3g程度の減塩になります。

減塩食品・調味料の活用

減塩醤油などスーパーなどには多くの減塩食品や調味料が並んでいます。ぜひ比較してみてください。

食塩を多く含む食品を避ける

漬物などはなるべく控え、自家製のものを少量食べるとよいでしょう。かまぼこなどの魚肉練り製品も塩分が多く食べすぎに注意が必要です。

できることから無理せず少しずつ始めてみましょう。

今回は減塩レシピをご紹介します！

お困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

南本通調剤薬局所属 管理栄養士
栗岡 美紅



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！



<参考資料>

- 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>
- 厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）
- 文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）
- 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019