

～ 血圧が気になる人へ ～ はじめよう！減塩＆野菜生活



食塩の摂り過ぎは万病のもと！

食塩を摂り過ぎると、塩分濃度を下げるため血管の中に水分が集められ、血液量が増えて血圧が上がります。血圧が上がると、脳卒中・心臓病・腎臓病など、命にかかわる病気を招きます。（高濃度の食塩は胃がんのリスクも…）これらの病気予防のため、食生活を見直しておいしく減塩しましょう！



減塩編

まずは知ろう！食塩について

① 1日の食塩摂取量の目標値は？*

- ・男 性 … 7.5 g 未満
- ・女 性 … 6.5 g 未満
- ・高血圧の人 … 6.0 g 未満

*出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」

1食 2.2～2.5g にする必要があるね。
調味料から約6割もとっているみたいだよ。



② 調味料に含まれる食塩はどのくらい？

大さじ 1 杯

- ・しょうゆ…2.6g
- ・赤みそ…2.3g
- ・減塩みそ…1.9g
- ・麺つゆ（3倍濃縮）…1.6g
- ・減塩しょうゆ…1.5g
- ・ポン酢…1.4g
- ・和風ドレッシング…1.1g
- ・青じそドレッシング…1.1g
- ・ソース…1.0g
- ・ごまドレッシング…0.5g
- ・フレンチドレッシング…0.5g
- ・麺つゆ（ストレート）…0.5g
- ・ケチャップ…0.5g
- ・タルタルソース…0.3g
- ・マヨネーズ…0.3g
- ・酢…0g



多

少

こんなにたくさん食塩をとっているのね。
気を付けなきゃ！



③ 食塩の多い食品は？

塩蔵品

- ・漬物（梅干し、たくわん、ぬか漬け）
- ・加工肉（ハム、ベーコン、ウィンナー）
- ・魚介塩蔵品（イクラ、たらこ、塩辛）

練り製品

- ・かまぼこ、はんぺん、ちくわ、つみれ

加工食品

- ・カップラーメン、レトルト食品

< 食事例 >

塩鮭
4.6g



漬物
2.5g



梅干し
2.0g



味噌汁
1.4g



合計
10.5g

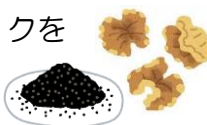


やってみよう！かんたん減塩法

④食塩の多い食品からの減塩法

①漬物を控える 	②麺類の汁を残す 	③外食や加工食品を控える 	④みそ汁は1日1杯、具たくさんに 	⑤調味料は直接かけずに小皿へ 
--	---	---	--	---

⑤味付けのできる減塩法

①柑橘類や酢で酸味を利かせる 	②ごまやクルミで香りとコクを 	③香味野菜で香りをプラス 	④昆布やかつお節でだしを取る 	⑤香辛料で味付けに変化を 	⑥牛乳でコクをプラス 
---	---	---	--	---	---

野菜類・果物編

食べるだけで血圧改善！

野菜やきのこ・海藻・豆類・果物には、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体の外へ排泄して血圧の改善に効果のある「カリウム」が多く含まれているので、積極的にとりましょう。
※注意：腎機能障害のある人はカリウム制限がある場合もあります。医師にご確認ください。

①野菜の摂取目安量

1日の目安量は 350gです。野菜料理は **1日5皿**を目指しましょう！
（野菜の小鉢やサラダ、具たくさん汁物は、1皿で約70gの野菜がとれます。）



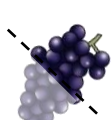
②果物の摂取目安量

1日の目安量は 100g～200g、にぎにぶし1～2個分です！（この中から1～2個程度）

バナナ 1本



ぶどう 1/2房



なし半分



りんご半分



みかん 1個半



いちご 6個



③豆類・海藻・きのこ類

野菜や果物以外でも、豆類・海藻・きのこ類からカリウムを摂ることができます。大豆缶、乾燥ひじき、乾燥わかめ、干し椎茸、きくらげなどの缶詰や乾物も多いため、常備しておくと便利です。

