

# 減塩で高血圧を予防しよう

食塩の摂りすぎは血圧をあげる大きな要因のひとつであり、腎臓にも負担をかけます。高血圧が続き、動脈硬化が進行すると心疾患や脳血管疾患、腎臓病を引き起こします。普段から減塩をこころがけましょう。



## ◎日本人は食塩を摂りすぎている！！

### 目標摂取量

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

(日本人の食事摂取基準  
2020年度版より)

でも

実際は



### 実際の平均摂取量

男性：10.9g

女性：9.3g

(令和元年度  
国民健康・栄養調査より)

## ◎食べる時に減塩

佃煮や塩辛、漬物、干物、練り製品、食肉加工品などの食塩の多いものを控えましょう。



梅干し(1つ)

塩分約2.2g



塩鮭・甘塩(1切)

塩分約2.2g



ちくわ(中1本)

塩分約0.6g



ベーコン(薄切り小3枚)

塩分約0.6g

汁物は貝だくさんに  
1日1杯以下で



貝の少ない味噌汁

塩分約2g



貝だくさんの  
味噌汁にすると、  
塩分約1.3g  
に減らせます

丼ものや麺類は食べる回数を  
減らし、麺類の汁は残しましょう



ラーメン(1人前)

塩分約7.1g



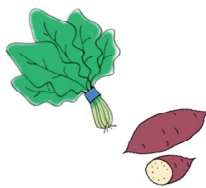
カツ丼(1人前)

塩分約3.1g

調味料は「かける」より  
「つける」ほうが少しですむ



カリウムを積極的に摂取

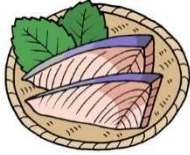


塩分を体外へ排出してくれ  
ます。  
野菜、果物、芋類、海藻類に  
多く含まれます。

**注意**腎機能障害のある方はカリウム摂取に制限  
があります。医師の指示に従ってください。

## ◎調理する時に減塩

### 旬の食材を新鮮うちに



薄味で食材  
そのものの  
味を楽しむ

### だしをしっかりとる



うまみを利用して薄味に

### 酸味を活かす



酢、レモン、かぼす、  
すだちなど

### 香辛料・香味野菜などを活用する



カレー粉、からし、わさび、  
唐辛子など



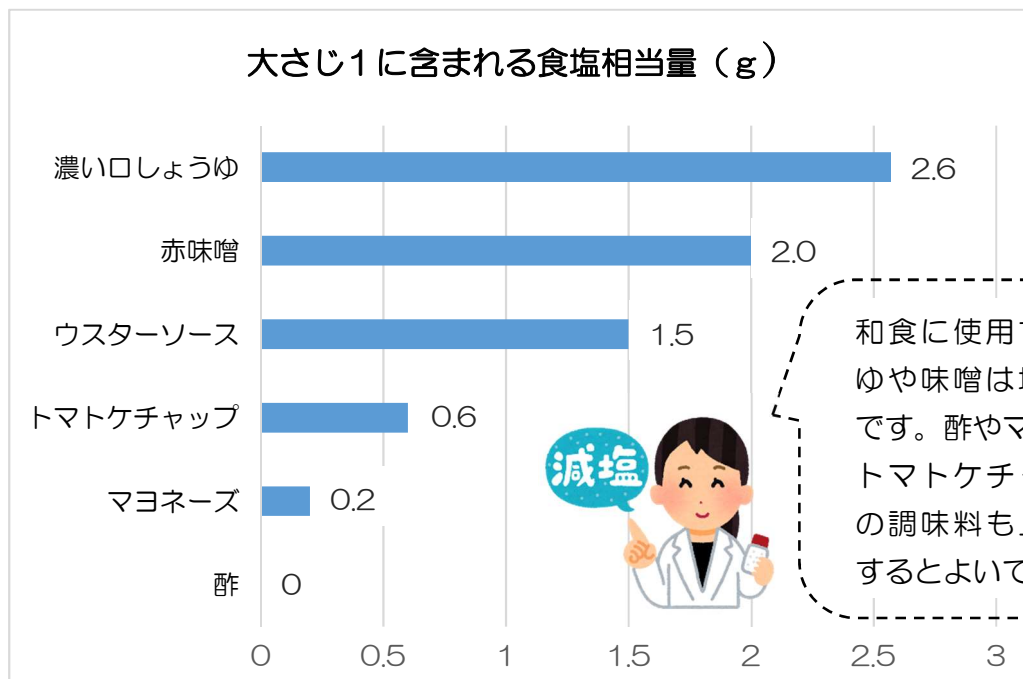
しそ、みょうが、しょうが、  
にんにく、パセリ、ねぎなど



くるみ、  
ごまなど

急にすべてを薄味にすると、非常に物足りなさを感じます。献立の中の一品をまずは薄味で調理し、徐々に慣らしていくとよいでしょう。

## ◎調味料は上手に選びましょう



お問合せ：岩倉市保健センター 0587-37-3511