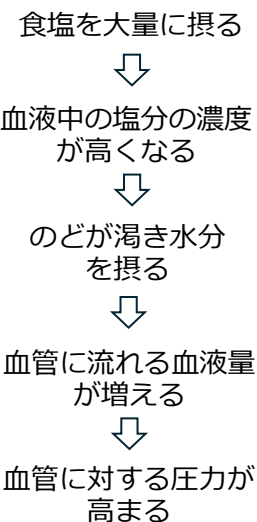




5月17日は「世界高血圧デー」です。高血圧（140/90 mmHg以上）は、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。高血圧の最大の生活習慣要因は、**食塩の過剰摂取**です。知らず知らずにのうちに塩分を摂りすぎていませんか？ぜひこの機会に食生活の見直しをしてみましょう！！

塩分と血圧の関係



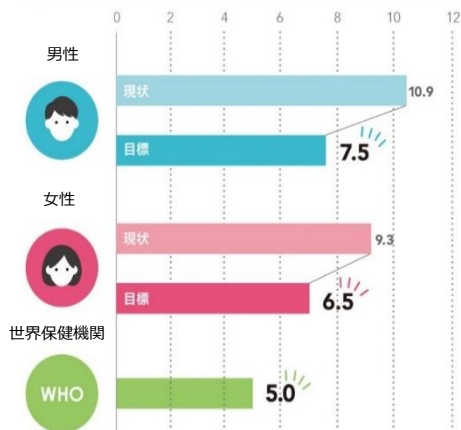
この圧力（血圧）が正常な値よりも高いままになると…

血圧上昇

減塩のメリット

減塩に取り組むことで、高血圧を予防します。高血圧を予防することで、動脈硬化（血管が硬く狭い）の進行を防ぎ、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害（脳卒中）や認知症の予防につながります。

食塩摂取量の目標値と現状値(g/日)



高血圧・慢性腎臓病の方の減塩目標 6g 未満

重症化予防



あなたの食事にはどのくらい塩分が含まれていますか？（目安）

食塩量	料理名
5g	にぎり寿司 1人前 (しょうゆ込み) 5.0g カップ麺 (100gあたり) 5.5g きつねうどん 1人前 5.3g
4g	天丼 1人前 4.1g
3g	カレーライス 3.7g ミックスサンドイッチ 3.7g カツ丼 3.6g
2g	ハンバーガー 2.5g ハンバーグ 2.4g
1g	味噌汁 1杯 1.5g 唐揚げ (100gあたり) 1.3g 鮭の塩焼き 1枚 1.1g ポターージュ 1杯 1.2g ハム (3枚) 1.5g たくあん2切れ 1.5g ポテトサラダ 1g

厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」スマート・ライフ・プロジェクト「栄養・食生活」より作成

減塩のコツ

厚生労働省「ヘルスネット」より作成

- 新鮮な食材を用いる**
食材の持ち味で薄味の調理
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる
- むやみに調味料を使わない**
味付けを確かめてから使う
- 具だくさんの味噌汁とする**
同じ味付けでも減塩できる
- 外食や加工食品を控える**
目に見えない食塩が隠れている
- 漬物は控える**
浅漬けにして、できれば少量に
- 麺類の汁は残す**
全部残せば 2~3g 減塩できる
- 低塩の調味料を使う**
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う

食塩の量が気になる時には栄養成分表示も見てみましょう。

栄養成分表示 1袋あたり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	△g
脂質	□g
炭水化物	◇g
食塩相当量	☆g

皿の底に残るほどかけ過ぎないことや、料理に直接にかけず小皿等に調味料をとりわけてつけながら食べる