

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防



減塩で高血圧予防



取り扱い薬局

今日からできる減塩のコツ！

～具体的な例と対策法をご紹介します～

鍋料理



肉や魚、豆腐、野菜もとれてバランスの良い鍋料理ですが、たくさん食べてしまうと塩分も多くなります。

対策

減塩だし、しょうが、酸味を利用することで、薄味でもおいしくなります。薄味でもとり過ぎには注意しましょう。

煮込み料理



おでんや煮物などの煮込み料理は、塩分が多く含まれています。

対策

食べる頻度や量に気をつけましょう。また、主菜で煮物料理にする時は、副菜は薄味のものにしましょう。

加工食品や漬物



練り製品、ソーセージやハム、たらこ、漬物、梅干しには、塩分が多く含まれています。

対策

生の魚や肉を使うと減塩できます。漬物、梅干しは1日1回1種類までとしましょう。

寿司



寿司やちらし寿司には、酢めしとつけじょうゆに塩分が含まれています。

対策

寿司を食べるときには、汁物など塩分が多い料理との組み合わせは避けましょう。つけじょうゆは、量を調節しましょう。

減塩で高血圧予防



食塩は体に必要な成分ですが、とり過ぎると高血圧や脳卒中、心疾患、腎臓病などのリスクが高まります。みなさんはご自分の血圧を把握していますか。また、塩分のとり方についても、見直してみましょう。

●高血圧の診断基準 ……

診察室で測る「診察室血圧」と、家庭で測る「家庭血圧」に差がある場合もあります。日常での家庭血圧を記録しておく、診察の参考になります。（家庭血圧では左記数値より-5となります）

収縮期血圧 **140mmHg以上** または 拡張期血圧 **90mmHg以上**



診察室血圧

●血圧の降圧目標 ……

高血圧症の治療では、年齢や病歴などによって、目標値が異なります。治療の必要性についてなど詳しくは、かかりつけ医に相談しましょう。

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の方	130/80 未満	125/75 未満
75歳以上の方	140/90 未満	135/85 未満

高血圧治療ガイドライン 2019 参考

切り干し大根のごま酢和え



●材料(2人分)

- 切干大根(乾) …… 20g
- にんじん …… 1/3 本
- ほうれん草 …… 1 茎 (25g)
- 油揚げ(小揚げ) …… 1 枚

〈A調味料〉

- 酢 …… 小さじ 1
- 砂糖 …… 小さじ 1 強
- めんつゆ …… 大さじ 1/2 (3倍濃縮)
- 白すりごま …… 大さじ 2

●作り方

- 切干大根は洗って水で15分ほど戻し、食べやすい大きさに切ります。
- にんじんは皮をむき、千切りにします。ほうれん草は3cmの長さに切ります。油揚げは縦2等分にして細切りにします。
- 鍋にお湯を沸かし、切り干し大根と人参、油揚げを入れ2分程度加熱し、ほうれん草を加えさらに1分ほど加熱します。ザルにあけてそのまま冷めます。
- ③の材料が冷めたら、しっかり水気を切り、〈A〉の調味料で和え、お皿に盛り付けたらできあがり。

調理のポイント！

酢とごまの風味があり、塩分を控えてもおいしく召し上がれます。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
122
kcal

塩分
0.5
g

※塩分は食塩相当量を
あらわしています

塩分は1日どれくらい？

生活習慣病予防のための食塩目標量

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

※高血圧の方は6g未満です

男性
7.5g
未満

1日あたり

女性
6.5g
未満

栄養成分の活用の例

～栄養相談場面より～

コンビニの幕ノ内弁当



栄養成分
エネルギー… **630kcal**
たんぱく質 …… **25.8g**
脂質 …… **21.5g**
炭水化物 …… **85.5g**
食塩相当量 …… **2.7g**



例えば、1食の塩分量を**2～3g**を目標にしてみませんか。コンビニのお弁当には、栄養成分が書かれています。その中の「**食塩相当量**」が塩分の量です。3gを超えてしまう場合は、次の食事で調節できるとよいですね。



なるほど、**栄養成分**を参考にすればわかりやすいですね。これから、気をつけて見るようにします。



コンビニでお弁当やおかずを買うことが多いです。1日塩分**7.5g**未満を目標にするには、どのようにしたらいいですか。

POINT

加工食品にも栄養成分は表示されていますので、食塩相当量をチェックするようにしましょう。