

やってみましょう！

# 塩分チェック表

- ① 自分の塩分摂取を知る ⇒ チェックしてみよう！
- ② まず、調味料や汁残すことから始める
- ③ 次に、食品に含まれる塩分を意識する



多めだった人は、点数が高かった項目について、減らす努力をしましょう。

かなり多めだった人は、強く意識し、減塩に取り組みましょう。



	3点	2点	1点	0点
味噌汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2~3回/週	あまり食べない
漬物・梅干など	1日2回以上	1日1回以上	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ・かまぼこなど練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
鱈の開き・みりん干し・塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん・ラーメンなど麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい・おかき ポテチなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
醤油やソースなどかける頻度は？	よくかける	1日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか？	すべて飲む	半分飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当を利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ

点数

評価

予想塩分量

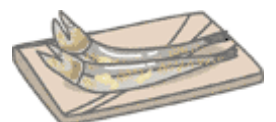
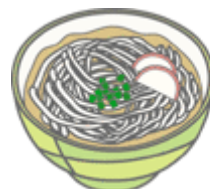
合計

点

- 8点以下・・・少なめ → 8g以下
- 9~13点・・・普通 → 8~10g
- 14~19点・・・多め → 10~12g
- 20点以上・・・かなり多め → 12g以上

減塩の目標は6gです。

土橋卓也, 他. 高血圧患者における簡易食事調査



# 血圧を下げる食事の工夫

- 秋から冬にかけて気温も下がるにつれて、血管が収縮し、血圧も上昇します。
- 食塩の日本人平均摂取は**9.7g**です。**男性10.5g女性9.0g**で多いです。(令和4年)  
特に、茨城県は全国でも塩分摂取の多い県で、**男性は6位(11.2g)女性は7位(9.4g)**  
**(平成28年)**です。家族みんなで減塩に取り組みましょう！

## ●食塩の目安



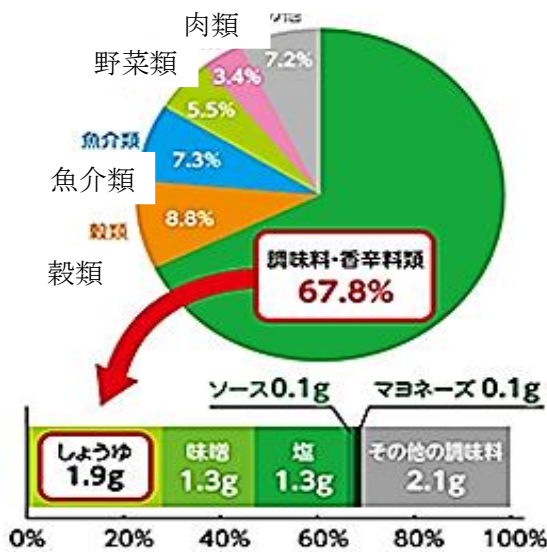
2020年日本人の食事摂取基準が改定され、塩分摂取目標も変更されました。

高血圧のある方は『**1日6g未満**』、ない方も『**1日男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満**』が目標です。



- ① 食塩を摂り過ぎていないか『塩分チェック表』にてチェックします。
- ② 塩分を摂り過ぎている人は、できることから減塩を始めましょう。  
例)味噌汁を1日1杯にする。漬物の回数を減らす。麺の汁を飲まないようにするなど。。
- ③ まずは7g程度まで減塩、徐々に6gに近づけていくよう努力しましょう。
- ④ 減塩は慣れです。患者さんだけでなく、家族全員で減塩に取り組み、薄味に慣れてゆきましょう。
- ⑤ 減塩食品も数多く発売されています。日本高血圧学会 減塩食品リストです。

塩分の供給源 (20歳以上)



塩分摂取の**67.8%**は調味料・香辛料類由来  
うち**28%**の**1.9g**は**しょうゆ由来**です!



資料:厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」 出典:厚生労働省「食生活指針 普及啓発用スライド」



## ●禁煙・運動・飲酒・肥満解消

- 運動** 高血圧治療には運動が効果的です。  
ステップ運動・ウォーキング・スロージョギングなど有酸素運動がおすすめです。  
室内運動では、踏み台昇降・足踏み・肩甲骨を動かすことを意識しながら肩を回す運動などどうでしょうか？隙間時間にできますし、肩こりも解消され、血流もよくなり代謝もよくなります。
- 禁煙** 禁煙は高血圧治療以外にも動脈硬化疾患・癌などの予防にも重要です。ぜひ禁煙を。
- 飲酒** 飲酒するなら適量範囲で。日本酒1合程度(女性はその半分)
- 肥満解消** 肥満がある人は、減量することで血圧を下げる効果があります。

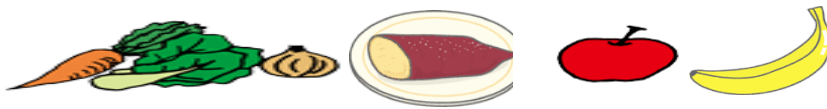
## ●高血圧予防のために、積極的に摂りたい栄養素

### ①カリウム

ナトリウムの排泄を促進する働きがあります。積極的に摂りましょう。

ただし、果物はカロリーや糖分も多いため分量に注意する。腎臓病のある人はK制限の必要な場合あるので医師に相談しましょう。

**野菜** (トマト・ほうれん草・キャベツなど) **芋類** (栗・じゃが芋・さつまいもなど) **果物** (柿・りんご・バナナなど) など に多く含まれます。



増やす

果物は1日で

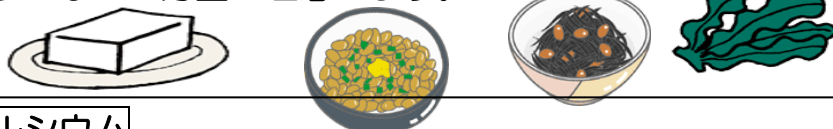
150g程度80kcalの範囲で、芋類は主食の仲間なので、芋100gとご飯50gを交換します。

### ②マグネシウム

血管の収縮を抑え、血圧を下げる働きがあります。

現代人はマグネシウムの摂取が少ないと言われているので積極的に摂りたい食品です。

**豆類** (大豆・納豆など) **海藻類** (ひじき・わかめなど) に多く含まれます。この他、**ごま・ナッツ類** (アーモンド・落花生・カシウナッツなど) にも多く含まれますが高カロリーなので分量に注意します。



増やす

ナッツ類は、油の仲間と交換します。ナッツ15gで大さじ1杯10gの油と同じです。

### ③カルシウム

血管を収縮させますが、多く摂ったからと言って血圧を上昇させるわけではありません。高血圧の人は、カルシウムが腎臓から排出されやすいです。日本人は不足がちです。

**牛乳・ヨーグルト・チーズ・丸干し・ひじき**などに多く含まれます。カルシウム強化食品もあります。



増やす

## ●質や分量に注意が必要な栄養素

### ①とりたい脂質 (ただし分量に注意が必要)

魚などに含まれる不飽和脂肪酸、特にn-3系の油には血圧降下作用や血栓予防作用があります。油は10gで90kcalありますので分量に注意し摂りたい栄養素です。酸化されやすい油なので新鮮なものを選ぶようにします。(干物などは避ける)

(油の摂取量は、1200~1600kcalの方で1日10g~15g・1800~2200kcalの方で20g程度です)

n3系の油が多い食品

**青魚** (いわし・さんま・さば など)・**えごま油**・**アマニ油**



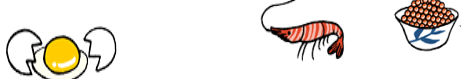
量注意増やす

### ②ひかえたい脂質

直接血圧を上昇させるわけではないが、脂質の摂り過ぎにも注意が必要です。特に肥満や高脂血症がある人は、コレステロールと飽和脂肪酸を控えることが必要です。

コレステロールが多い食品

**卵黄・レバー・魚卵**



控える

飽和脂肪酸が多い食品

**肉の脂身・乳製品の脂肪**



控える

# 血圧を下げる食事の工夫(実践編)

## ● 普段の食塩摂取量を知り、少しずつ減らしてゆく

塩分量は、食品の包装などに食塩含有量が表示されていることも多いので、確認する習慣をつけるとよいです。

製品1食当たり (めん150g、ソース10g)	
エネルギー	267 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	3.4 g
炭水化物	51.9 g
ナトリウム	1.5 g
(食塩相当量 3.8 g)	

## ● 『特定保健用食品』『機能性表示食品』効果は十分ではないため効果を期待し過ぎないで利用してください。

## ● 減塩のポイント 7割は調味料で摂取しています。

### ①だしを効かせる

だしの風味を味わいましょう



### ②麺類のスープを残す

スープには2~3gの塩分があります



### ③漬物は少量

浅漬けがおすすめ

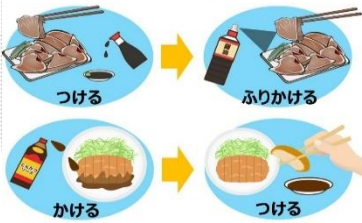
20gで1gの塩分



### ④減塩の調味料を使う



### ⑤調味料はかけずにつける



### ⑥スパイスで味にメリハリを

辛味や酸味で、薄味を感じなくなります



### ⑦カリウムを多く含む食品食べる

カリウムは塩分を排出します。野菜果物に多く含まれます。

### ⑧みそ汁は具たくさん

同じ塩分濃度でも減塩になります



### ⑨加工食品を控える

知らない間に塩分を摂ってしまいます



### ⑩薄味に慣れる

特に小さい頃から薄味に慣れておきましょう



### ⑪食膳に調味料を置かない

塩分の追加をしないようにしましょう



### ⑫料理は温かいうちに

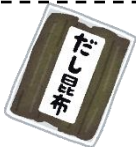
冷めると薄味に感じます



## ● 減塩調理のポイント

### ①マイ調味料で減塩

・だし割醤油  
だして醤油をわる  
・水だし昆布だし  
昆布を水に浸して冷蔵庫の常備



### ②酢の利用

酢は塩分なしです。

お浸し→酢の物



③香ばしさ・蒸す・干すなど料理方法の工夫でうまみを引き出す  
焼いたり、適度の香ばしさは匂い風味で、蒸す・干すと旨味が凝縮減塩でも食欲をそそります。



### ④煮物料理を重ねない

煮物は焼き物や和え物と比較し、塩分が多くなります。献立組み合わせの工夫をしましょう

