

「減塩生活」始めませんか？

～ 高血圧予防 ～

山形県は、高血圧の原因となる「食塩摂取量」が多い！

表：20歳以上の1日の平均食塩摂取量
【平成24年国民健康・栄養調査より】

	男性	女性
山形県	12.4g	10.5g
全国	11.3g	9.6g
差	1.1g	0.9g

たった約1gの差でも、毎日の積み重ねを考えるとこの差は大きい！

しょうゆやソースを何にでもかけたり、味付けが濃いものをたくさん食べてはいませんか？



食塩摂取量の目標

男性8g未満 女性7g未満
(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

毎日少しずつ始める「減塩」のポイント

■食べ方で上手に減塩

- ・めん類のスープは、なるべく多く残す
- ・しょうゆなどの調味料をかけずに食べる
- ・塩分の多い食べ物は、1回に食べる量や回数を減らす

■塩分をからだの外に出す

☆塩分を排出するカリウムをとる

- ・カリウムが含まれている野菜や果物を食べる

【特にカリウムが多く含まれる食品例】

トマト、きゅうり、ジャガイモ、アボカド、枝豆、りんご、みかんなどのかんきつ類、いちご、など

■味付けがもの足りないとき…

☆塩分以外のものをプラス

- ・酸味(酢、レモンなど)
- ・辛み(わさび、こしょう、とうがらしなど)
- ・香味(しそ、ねぎ、ゆず、みょうがなど)



夏の塩分摂取にはご注意を！

夏は、「汗をかくのでいつもより多く塩分をとらない」と思いがちですが、すでに必要量を超える塩分をとっているため、多くとる必要はありません。(参考：日本高血圧学会減塩委員会)

しかし、夏場の野外での作業など、大量の汗をかいた時は、体内の水分とナトリウムが不足します。熱中症予防のため、スポーツ飲料など、若干の塩分を含んだ飲料をとるようにしましょう。



◇高血圧の診断基準◇ 1日1回血圧測定を！

●診察室血圧

140/90mmHg以上

●家庭血圧(自宅での血圧測定値)

135/85mmHg以上



※診察室血圧、家庭血圧の基準を超えた場合は、主治医に相談しましょう。

山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です