

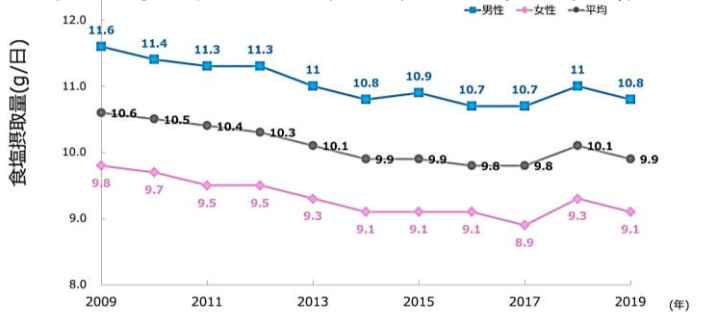
日中はまだ厳しい暑さがつづきますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
9月17日は「心・血管病予防デー」です。そこで今回は心・血管病予防のために必要な減塩についてお伝えしていきます。

塩分を摂りすぎると…

塩分は体の機能を正常に保つ役割を担う、とても重要なものですが、とり過ぎると健康に影響を及ぼします。塩分（ナトリウム）をとり過ぎると、体は塩分濃度を一定に保つために水分をため込もうとします。その結果、血液量が増え、心臓や血管内の一定量を超えてしまい、血管を押し広げて強い圧力をかけながら全身をめぐるため、血圧が上昇してしまいます。血圧が高い状態が続くと、血液を体に循環させるために心臓に負担がかかり、動脈硬化や心疾患、脳血管疾患を引き起こすおそれがあります。また、塩分を排出してくれる腎臓の機能も低下し、腎不全のリスクも高まります。



食塩摂取量の平均値の年次推移



日本人の食塩摂取量は1日平均10g

塩分目標量

「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」の1日あたり食塩摂取量の目標値は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。さらに、**日本高血圧学会では1日6g未満、WHO（世界保健機関）では1日5g未満**としています。



減塩方法

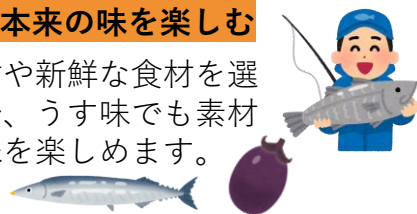
①薬味や香辛料、酸味を効かせる

わさびや生姜などの薬味、胡椒や唐辛子、山椒、カレー粉などの香辛料、レモンやゆず、酢などの酸味を用いると、塩分控えめでも味にメリハリがつきます。



②食材本来の味を楽しむ

旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、うす味でも素材本来の味を楽しめます。



③汁物は具沢山に

みそ汁やスープなどは野菜など具を多くすると、汁の量が控えられて減塩になります。



④麺類の汁は残す

麺類は塩分が多いので、汁は飲まずに残すようにしましょう。



栄養指導をご希望の方は主治医の先生へご相談ください。

