

減 塩

ポイント1 1日の塩分摂取目標量を知ろう!

単位…○g未満

1日の塩分
摂取目標量

年 齢	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳~成人	高血圧の人
男 性	3.0g	3.5g	4.5g	5.0g	6.0g	7.0g	7.5g	6.0g
女 性	3.0g	3.5g	4.5g	5.0g	6.0g	6.5g	7.5g	6.0g

日本人の食事摂取基準 2020年版

ポイント2 食品に含まれる塩分量を知り、賢く食べよう!

加工食品の
栄養成分表示から
みる塩分量

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

例) カップ焼きそば1食分のナトリウム2300mg
2300mg × 2.54 ÷ 1000 = 5.8g

1日に摂取している
塩分量を調べてみよう!

私の塩分摂取量
g



	食品名	分量	塩分(g)	私の 摂取量(g)		食品名	分量	塩分(g)	私の 摂取量(g)
調味料	しょうゆ	大さじ1 18g	2.6		レトルト類	冷凍野菜コロッケ	1こ 60g	0.4	
	み ぞ	大さじ1 18g	2.4			肉だんご	1パック6こ入り 100g	1.3	
	ウスターソース	大さじ1 18g	1.5			唐 揚 げ	2こ 70g	0.9	
	ポ ン 酢	大さじ1 15g	1.4			ギョウザ (つけしょうゆなし)	6こ 150g	1.7	
	和風ドレッシング	大さじ1 14g	1.1			味 噌 汁		1.7	
つけもの	たくあん	20g 厚さ8mm 2切れ	0.9		ごはん・ 麺類等	かけうどん・そば		6.4	
	白菜漬け	1切れ4cm 50g	1.1			みそラーメン		8.1	
	市販梅干し	大1こ 正味10g	2.2			スパゲティ (ミートソース・ナポリタン)		3.0	
	きゅうりぬか漬け	1/2本 50g	2.7			カレーライス		4.3	
加工品	プレスハム	2枚 30g	0.7			チャーハン		3.2	
	チ ー ズ	1こ 18g	0.5			親 子 丼		6.4	
煮もの	きんぴらごぼう (50g)	7×7cm 小鉢1皿分	1.5			にぎり寿司1人前 (つけしょうゆ2.7g含む)		5.9	
	野菜の煮物 (100~120g)	10cm 小鉢1皿	1.5			生ちくわ	1本 32g	0.7	
	肉じゃが (150g)	直径10cmの 小鉢1皿	2.0			さつま揚げ	8cm 50g	1.0	
	お で ん	300g	4.5			かまぼこ	厚さ1cm 2枚	0.6	

ポイント3 上手に減塩する方法を実践しよう!



- 麺類のスープを残す
- 器油はかけずにつける
- 食卓に調味料を置かない
- 薄味に慣れる
- 味噌汁は具沢山にして1日1杯にする
- だしを効かせる
- スパイスでメリハリをつける
- 減塩食品を使う

知らないとコワイ! 高血圧

加賀市民の3人に1人が高血圧です。
(加賀市国保特定健診結果より)

健康づくり
マスコットキャラクター
健診カモンくん



太郎さん 年齢63歳

大量の飲酒も毎日の習慣になっっている...

酒を飲まんと1日が終わって気がしない! どんだけ飲んだか覚えてらんわ

40歳を過ぎた頃から年々お腹が出てきたと実感。仕事では緊張やストレスを感じる事が多くタバコで息抜きをしている。

今日もよく働いた! いっぱい食べていっぱい飲むぞ!

濃い味は身体によくないとわかってはいるがやめられない...

昔から早食いがクセでつい食べ過ぎてしまう...

そんなある日 前日まで元気いっぱいだった太郎さんは 突然脳卒中で倒れ入院することになりました。

3 4 1 2

どうして太郎さんは倒れてしまったのでしょうか...

加賀市役所 健康課 このパンフレット、特定健康診査・がん検診、健康に関するご相談は、健康課まで

TEL 72-7865 FAX 72-5626 E-mail: kenkou@city.kaga.lg.jp
加賀市大聖寺八間道65番地 (かが交流プラザさくら1階)

内面を
チェック!

原因は高血圧! 太郎さんはなぜ高血圧になったのか?

血圧が上がる要因

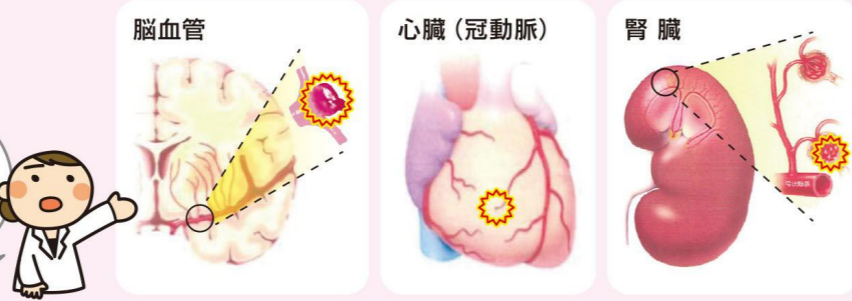
こんなにも高血圧の原因があったなんて! 身体に良くない生活とは知りつつ、自分は大丈夫だと思っていた...



塩分を多く摂ると血液中の塩分濃度が高くなります。そのため、元の濃度に戻そうとして血液中の水分が増えます。 → 増えた血液を全身に送るために、心臓はより高い圧力をかけて血液を送り出します。 → 血管は高い圧力に耐えるため、血管壁が厚くなり、弾力を失います (動脈硬化)。 → ストレスなどの影響により、血管が細くなり、さらに血圧が高くなります。

高血圧により影響を受ける臓器

高血圧は、自覚症状がないまま進行していく怖い病気です。太郎さんのように気付かずに放置すると脳の血管が破れたり(脳出血)、詰まったり(脳梗塞)して、倒れてしまうことが考えられます。



自分の血圧を知ろう

成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	正常域血圧			高血圧		
	至適血圧	正常血圧	正常高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
収縮期血圧	120未満	120-129	130-139	140-159	160-179	180以上
拡張期血圧	80未満	80-84	85-89	90-99	100-109	110以上

高血圧治療ガイドライン2014

家庭血圧の評価 (mmHg)

分類	正常域血圧	降圧治療対象血圧
収縮期血圧	135未満	135以上
拡張期血圧	85未満	85以上

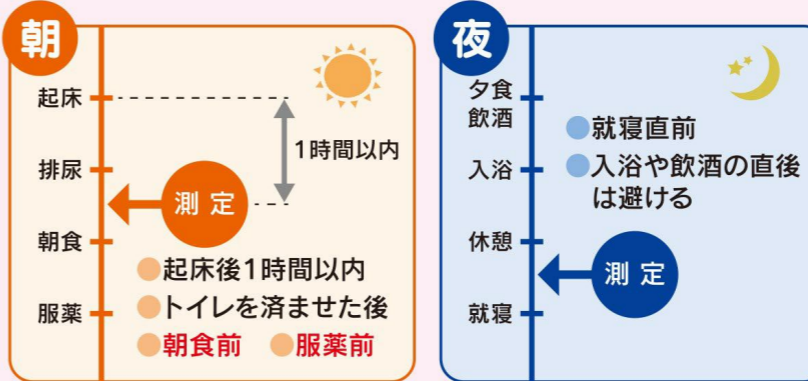
高血圧治療ガイドライン2014

ただし、糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。



正しい血圧の測り方

測定のタイミング



測定のポイント

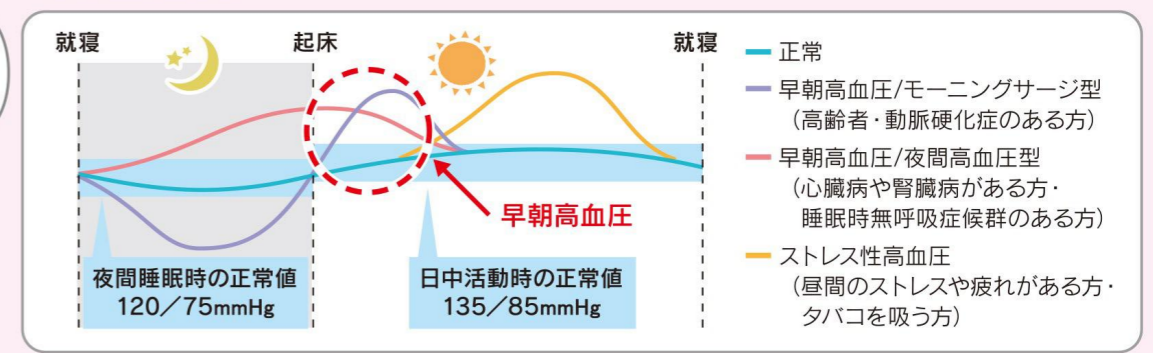
- 血圧計のベルト部分は心臓と同じ高さ
- 座った状態で1~2分安静にしてから測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たまってもOK

血圧計は上腕測定タイプがおすすめです。



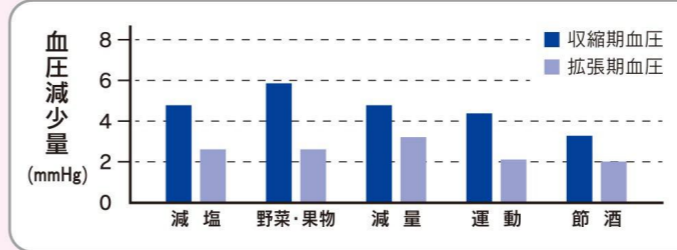
1日の血圧変動例

実は2人に1人が早朝高血圧なんだって! だから、朝の測定は大事だね!



効果的に血圧を下げる方法

生活習慣修正による血圧低下の程度



減量

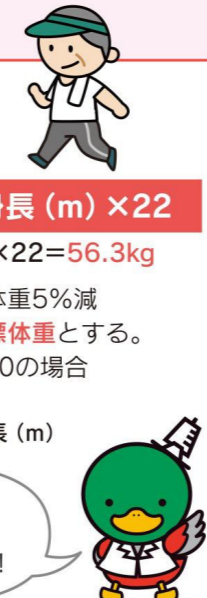
適正(目標)体重を知り、徐々に近づけるor維持しよう!

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例) 身長160cmの場合... $1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = 56.3\text{kg}$

※ただし、①BMI25以上30未満... 現体重5%減
②BMI30以上... 現体重10%減を目標体重とする。
例) 身長160cm 体重76.8kg BMI30の場合
 $76.8\text{kg} \times 90\% = 69.1\text{kg}$
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

30分以上の有酸素運動を取り入れるとさらに効果的! 10分×3回の運動でも良いのでぜひ!



バランスよく食べる

バランスのよい食事を心がけよう!

- 野菜... 350g (1日の目標量) 小鉢5~6つ程度を目安に
- 果物... バナナ1本またはりんご半分等 (1日の目安量)
- 脂質... n-3系脂肪酸を多く含む 青魚を適量摂取する

野菜・果物に含まれるカリウムがナトリウムを排泄して血圧を低下させます。



節酒

1日の適量を知り、週に2日の休肝日を設けよう!

- ビール 500ml
- ワイン 200ml
- 日本酒 180ml
- 焼酎 100ml
- ウイスキー 60ml

塩分の多いおつまみは控えましょう。