

問 健康政策課 本 3階
TEL (23) 7601

高血圧予防にまず減塩！



令和2年度市民集団健診では、血圧が要指導値(130/85mmHg)以上に該当した方は、約2人に1人(49.2%)でした。その割合は、国(48.6%)や県(47.6%)と比較しても高いです。

血圧が高い状態が続くと、血管が傷つき、やがて脳や心臓、腎臓などに深刻な影響をおよぼします。

そこで今回のテーマは、市の健康課題である「高血圧」と、関連の深い「塩分」についてです。

高血圧の要因

塩分の過剰摂取
肥満、運動不足
喫煙、過剰な飲酒
ストレス、加齢
遺伝



血管内の変化

血液の量が増える
血管が細くなる
血管が硬くなる
血液がドロドロになる



血圧が高いと・・・

高い圧により、血管の壁が傷つき、もろくなる



さらに・・・

脳出血
脳梗塞など



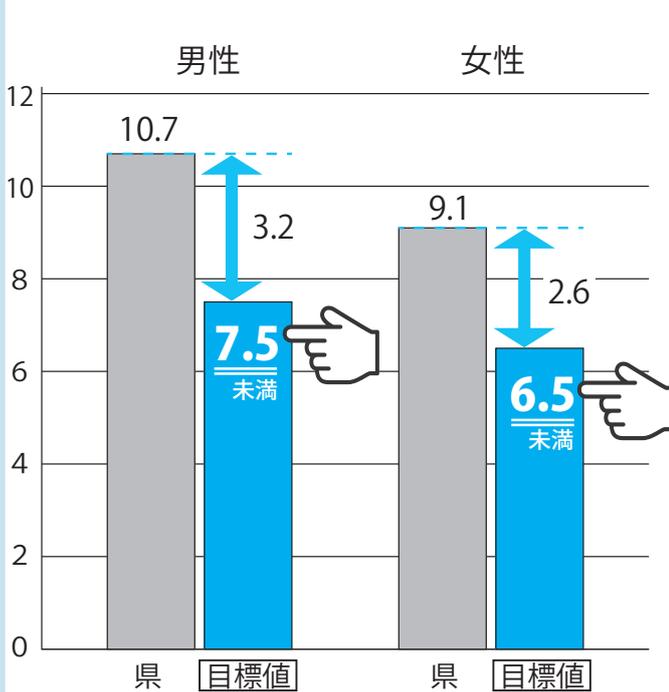
心筋梗塞、
狭心症、心不全
など



慢性腎臓病
腎不全など



食塩摂取量(グラム/日)



(平成28年度県民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2020)

減塩のヒント

①選ぶことで減塩

・塩分量を知る

減塩のための第一歩です。市販の食品は栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう。

・減塩食品(減塩みそ、減塩しょうゆなど)の活用

減塩だからといっていつもの量以上に使わないようにしましょう。腎疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください。

・ごはん食のすすめ

白米の塩分は0グラムです。パンや麺類には食塩が含まれています。おかずの摂り方には注意しましょう。

②食べ方を変えることで減塩

・汁物や麺類の汁は残す

・野菜摂取で食塩排泄

腎疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください。

・調味料は食材の表面につける

焼きもの→焼き目をつけてから塩を振る
お浸し→味付けは、食べる直前にする
ドレッシング、しょうゆ→かけるのではなく付ける
減塩スプレーなどの活用もおすすめです。

栃木県民の好きな食べ物は・・・

せんべい支出額・・・ **全国1位**
ラーメン外食費・・・ **全国2位**
そば・うどん外食費・・・ **全国3位**
(平成27～令和元年家計調査)

しょうゆせんべい1枚(23g)
食塩相当量0.5g

しょうゆラーメン
食塩相当量5.9g

きつねうどん
食塩相当量5.1g

出典：オールガイド食品成分表2020

目指そう
1日
-3グラム!