



# 「健康通信」



発行日 令和2年10月8日

発行所 大仙市健康増進センター東部  
中仙庁舎内 (0187-56-7211)



～40歳になったら

気をつけましょう～

(減塩・高血圧症予防編)



秋冷の候、国民健康保険加入40歳の皆さんいかがおすごでしょうか？

さて、食事調査結果から、塩分を取り過ぎている方が多くみられました。塩分は人間の体を維持するために重要な働きをしますが、とりすぎると高血圧・胃がんの原因となります。また、高血圧により脳卒中・心疾患などを引き起こす可能性が高くなります。日頃から食材そのものの味やスパイス、食感、酸味、コクなどいろいろなおいしさを味わい、食塩を取り過ぎないようにして、将来、生活習慣病にならないようにしましょう。

## 1. 知ろう！「1日の食塩摂取量」の目安 (2020年)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 現状 10.6g (秋田県 H30)

## 2. 食べる時のアドバイス



### ★麺類編

汁を全部飲み干すのはやめましょう。

あなたは麺類の汁は飲みますか？ (そば、うどん、ラーメンなど麺類の汁を)

- ① 全部飲むというあなたの食塩摂取量 約5gです。
- ② 汁を飲まなかったというあなたの食塩摂取量 約3gです。



### ★調味料編

自分で調味料を追加するのはやめましょう

- ① とりあえず何にでもしょうゆをかけない。
- ② 弁当などについている調味料を必ず使わない
- ③ 食卓などの手の届くところにおかない。



### ★佃煮・漬物編

毎食ではなく回数を減らしましょう。

- ① 漬物には塩分が多く入っているものもあるので、食べる量に気をつけましょう。

《ふりかえり》

★★塩分の多い、濃い味付けの物ばかり食べていると、その味に慣れてしまいます。★★  
～薄味でも毎食とると食塩が過剰になってしまいます。～

### 3. 作るときのアドバイス



調味料に含まれている塩分量を知っておきましょう。

◎調味料によって食塩の含有量に差があります。



旬の食材をえらびましょう。

◎新鮮な旬の食材は濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさがあります。



天然食品でだしをとりましょう。

◎こんぶなどの海藻類、かつおぶしや煮干しなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは、塩味がすくなくてもおいしく感じる「うまみ」があります。



酸味を活かしましょう。

◎酢は、数少ない「無塩」調味料です。どんどん活用しましょう。

◎レモン、かぼす、すだちなどの柑橘類を利用すれば、酸味だけでなく爽やかな香りも楽しめます。

#### 《ふりかえり》

香辛料・香味野菜を上手に使いましょう。

～「おいしい」と思う味付けの塩分濃度を知っておきましょう。～

### 4. 食塩をとりすぎたら



塩分の摂りすぎは、体がむくんだりするだけではなく、様々な病気の原因にもなります。そんな時に知っているとお役に立つ『塩分を体の外に出す方法』があります。

塩分を排出するにはカリウムをしっかり摂取する事が重要です。

～カリウムが多く含まれる食品の例～ カリウムは野菜・果物・豆に多く含まれる成分です。

ほうれん草1束(200g)	1380mg	アボガド1/2個(125g)	900mg
焼いも1/2本(100g)	540mg	にら1束(100g)	510mg
干し柿1個(70g)	470mg	じゃがいも中1個(100g)	410mg
バナナ1本(100g)	360mg	りんご1個(300g)	330mg
トマト1個(150g)	315mg	キウイフルーツ1個(100g)	290mg
きゅうり1本(100g)	200mg		

◎カリウム目標量は成人1日当たり 男性 3000mg以上 女性 2600mg以上

#### ※注意すること

腎臓に機能障害がある方は、カリウムの排泄が減少(低下)するので、注意が必要です。

#### 《ふりかえり》

野菜や果物に含まれる「カリウム」には体内の余分な塩分を体外へ排出させる働きがあります。

～カリウムの多く含まれる食品を積極的にとりましょう。～

