

高血圧ってなぜいけない？

～おいしく塩を減らすコツ～

塩尻市の現状からみる生活習慣病

▶ 塩尻市における生活習慣病の治療者数トップ3は以下の通りです

☆ 高血圧の治療は、疾患の重症化予防に繋がります

1位	高血圧症
2位	脂質異常症
3位	糖尿病

(令和元年5月国保レセプトより)

収縮期血圧 140mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧 90mmHg 以上
の血圧を指します。
(日本高血圧学会より)

血圧ってどんなもの？

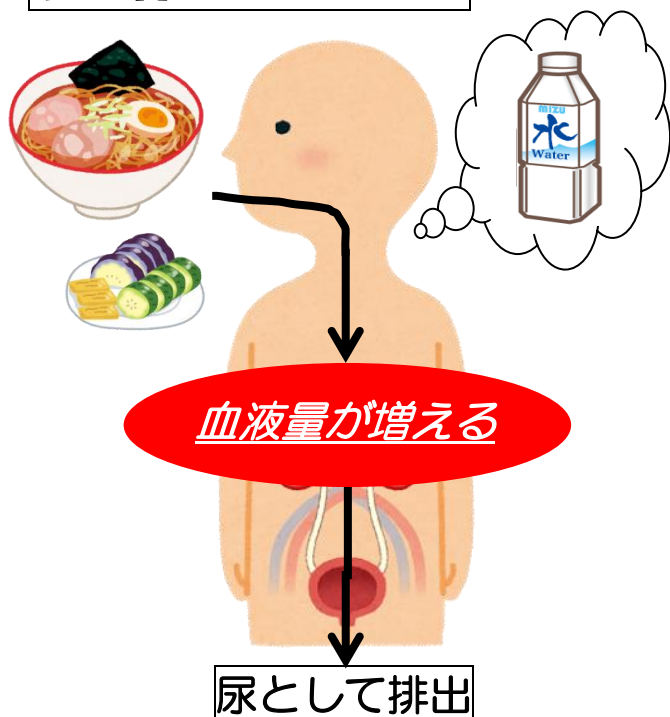
▶ 血圧とは、血液が全身の細胞に酸素と栄養を供給する時にかかる血管壁の圧力をいう

【血圧の種類】

収縮期血圧（最高血圧）・・・心臓が収縮し、血液が押し出される時にかかる圧力

拡張期血圧（最低血圧）・・・心臓が拡張し、血液を送り出す準備をしている時の圧力

塩と体のメカニズム



塩を余分に摂る



体は血液の塩分濃度を 0.8～0.9% に保つ為に
水を要求する（のどが渇く）



血液量が増え、心臓はたくさんの血液を身体に循環
させるために強く拍動し、血圧が高くなる



体が水ぶくれしないように、尿として排出する



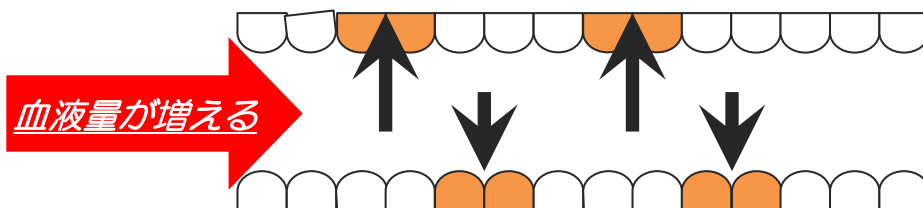
これらが繰り返されると、高血圧に…

※体内の塩分濃度は常に一定に保たれるようになっていますが、

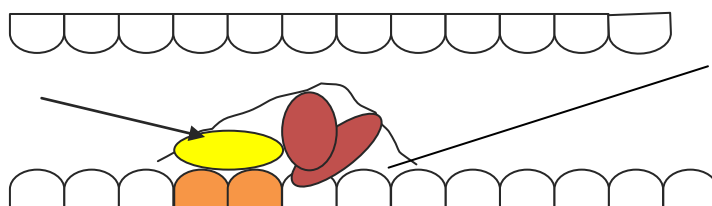
塩分摂取量が過剰である限り高血圧が持続します

高血圧と動脈硬化

- ① 摂り過ぎた塩や肥満などにより、血液量が増えて血管に高い圧がかかる(高血圧)

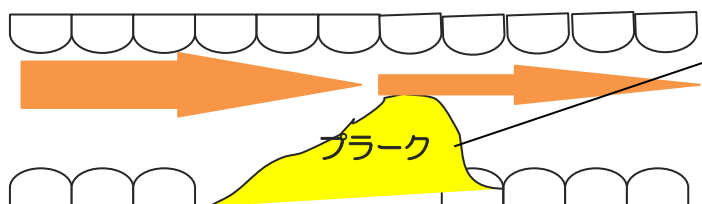


- ② 高血圧状態が続くと血管が傷付き、その部分の修復を繰り返すと血管壁が厚く硬くなっていく(動脈硬化)



傷付いたところは、
コレステロールが溜まりや
すくコブができやすい

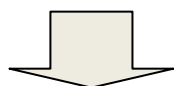
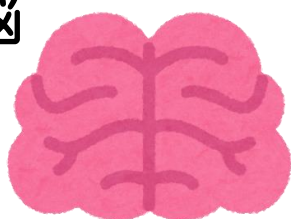
- ③ 狭く、硬くなった血管へ血液を流す為に、更に強く拍動してより血圧が高くなる
(心臓の仕事量が増え、負担がかかる)



コレステロールなどが溜ま
ったもので、狭窄や詰まりの
原因になりやすい。

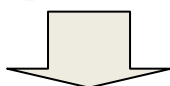
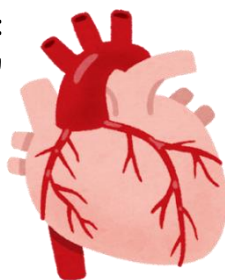
高血圧の影響を受けやすい臓器

脳



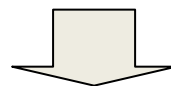
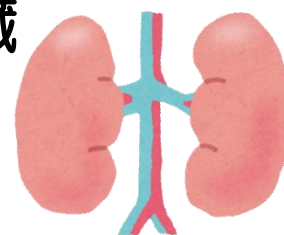
- ▶ 脳出血
- ▶ 脳梗塞

心臓



- ▶ 心筋梗塞
- ▶ 狭心症

腎臓



- ▶ 腎硬化症
⇒ 腎不全

《これらの共通点》

- ・太い血管と細い血管が直接つながっており、高血圧だと末梢血管抵抗が上昇して細い血管が傷付きやすくなります

高血圧は大切な臓器に悪影響を及ぼします！

塩分摂取目標量と長野県民の平均摂取量を比較

男性

▶ 摂取目標量：7.5g 未満／日

▶ 平均摂取量：11.2g／日

目標量に比べ3.7g多い

女性

▶ 摂取目標量：6.5g 未満／日

▶ 平均摂取量：9.5g／日

目標量に比べ3g多い

高血圧の方の食塩摂取目標量は、

男女とも **6g 未満**／日です

※平均摂取量の数値は、平成28年度長野県県民健康・栄養調査での結果

具体的な減塩方法と効果

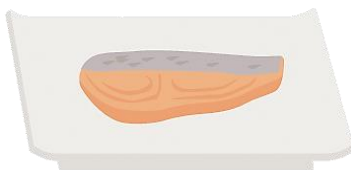
▶ 食べ方や味付けの工夫で、減塩効果があります。

**1食合計
塩分5.3g**

納豆 1パック
(塩分 0.9g)



塩鮭
1切 (塩分 1.1g)



ひじきの煮物
小鉢1杯
(塩分 1.8g)



ごはん
1杯 (塩分 0g)



みそ汁
1杯 (塩分 1.5g)

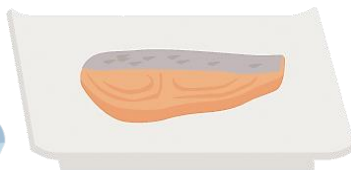
**1食合計
塩分2.9g**

2.4g減!

納豆 1パック
(塩分 0.9g)



生鮭 ポン酢小さじ1
1切 (塩分 0.5g)



ほうれん草のお浸し
小鉢1杯
(塩分 0.5g)



ごはん
1杯 (塩分 0g)



具沢山みそ汁
1杯 (塩分 1.0g)

簡単に実践できる減塩法

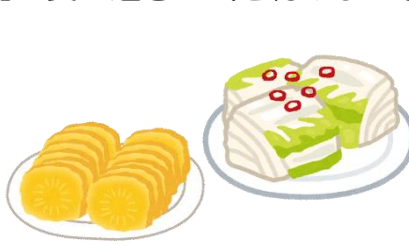
☆日々の食事の味付けや食べ方を工夫して、簡単においしく減塩しましょう！

目に見えない塩分にご用心

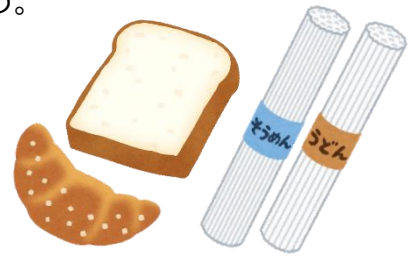
- ・しょうゆ、みそ、ドレッシングなど、塩分が多く含まれている調味料類の使い過ぎに注意し、使う時は計量しましょう。
- ・製造過程で塩を使っている食品の食べ過ぎに気を付けましょう。



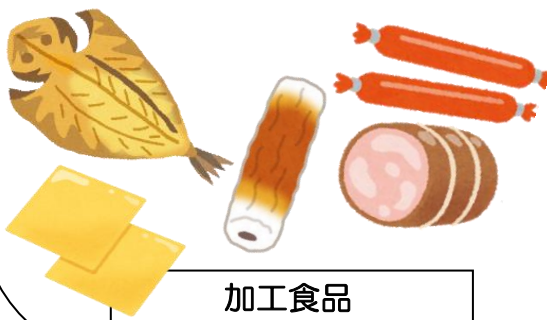
調味料類



漬物



穀類



加工食品



レトルト、インスタント、外食など

だしをとる

- ・だしに含まれる「うま味」が、塩分の少なさをカバーしてくれます。
- ※市販のだしの素は、食塩が含まれているので注意してください。



食べ方を工夫する

- ・汁物は1日1杯にする（多くても2杯）
- ・汁物は具沢山にして汁を少なくする
- ・しょうゆはかけずに付ける
- ・ラーメンなどの汁は極力残す



味付けの工夫をする

- ・料理の味付けにアクセントを加える香辛料や、独特の風味を持つ香味野菜は、塩分の少なさを感じにくくさせ、満足度の高い味付けに仕上げる事ができます。
- ・酢や柑橘類を取り入れて、酸味を生かした味付けにするのもおすすめです。
- ・低塩の調味料で味に変化を持たせるのもいいですね。



調味料の大きじ・小さじの塩分量を知ろう

調味料	塩 	味噌 	濃口しょうゆ 	濃口しょうゆ (減塩) 	薄口しょうゆ 	薄口しょうゆ (低塩※1) 
大きじ 	17.8g	2.2g	2.6g	1.5g	2.9g	2.3g
小さじ 	5.9g	0.7g	0.9g	0.5g	1.0g	0.8g

調味料	顆粒だし (和風) 	めんつゆ (3倍濃縮) 	ぽん酢しょうゆ (市販品) 	穀物酢 	ウスター ソース 	中濃ソース 
大きじ 	3.6g	1.8g	1.4g	0g	1.5g	1.0g
小さじ 	1.2g	0.6g	0.5g	0g	0.5g	0.3g

調味料	ケチャップ 	マヨネーズ (全卵) 	和風 ドレッシング (ノンオイル) 	フレンチ ドレッシング 	ごま ドレッシング 	サウザン アイランド ドレッシング 
大きじ 	0.6g	0.2g	1.1g	0.5g	0.4g	0.5g
小さじ 	0.2g	0.1g	0.4g	0.2g	0.1g	0.2g

※1) 商品によりバラつきがあります

減塩だけじゃない！

生活習慣の改善で血圧低下が期待できます！

①肥満の解消

- ▶脂肪細胞からは、血圧を上昇させるホルモンが分泌されており、脂肪が多いと分泌されるホルモン量も多くなります
脂肪を減らして肥満を解消する事により、高血圧を予防する事ができます
- ▶BMI（肥満度）25 以下を目指しましょう（理想は BMI22）
※高血圧を持つ肥満者が 4～5 kg減量すると、収縮期血圧が 20～30mmHg 程度低下したという報告も



②運動習慣をつける

- ▶習慣的に継続している運動は、高血圧予防に効果的だと言われています
- ▶無理な運動はケガの原因になるので、無理のない範囲で行いましょう
例：歩数を 1 日 1000 歩増やす、立つ時間を増やす



③節酒

- ▶アルコールは血管拡張作用があるので飲酒直後は血圧が下がる事が多いですが、習慣的な飲酒は高血圧の原因になります
- ▶飲酒時に塩分の多いつまみを食べると、その影響が上乗せされるので注意しましょう
※1 日の適量はアルコール換算で以下のように設定されています
男性：20～30g、女性：10～20g
《純アルコール 20g の目安量》



発泡酒：350mL



ビール：500mL



日本酒：1 合弱

純アルコール量 60g を
超えると、肝臓にも
負担がかかります

④禁煙

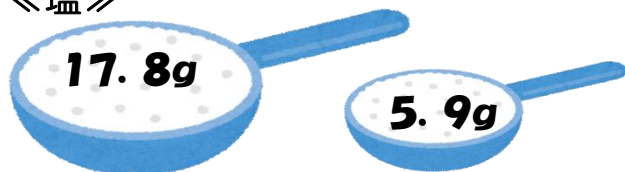
- ▶たばこを吸うとニコチンが交感神経を刺激して血管を収縮させ、一時的に血圧上昇と拍動増加を起こし、心臓に負担がかかります
また、たばこに含まれている物質が内皮細胞にダメージを与えて動脈硬化を促進させるので、各臓器障害の原因になる事がわかっています
- ▶喫煙は血圧降下薬の薬剤効果を弱めるので、服薬している方は特に禁煙を

⑤野菜や果物を摂る

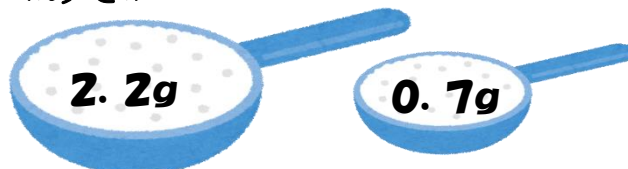
- ▶食塩（塩化ナトリウム）の過剰摂取は血圧上昇の原因ですが、カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿中への排泄を促す為、血圧を下げる効果があります
カリウムを豊富に含んでいる野菜や、果物を積極的に摂りましょう
※果物の過剰摂取に注意
※腎機能が低下している方は医師に相談を



《塩》



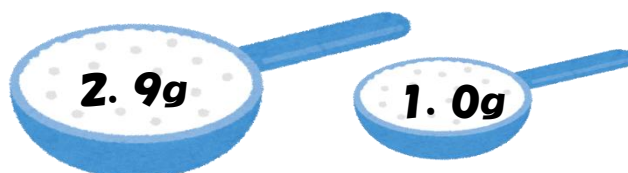
《みそ》



《濃口しょうゆ》



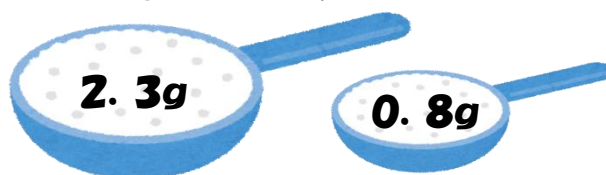
《薄口しょうゆ》



《減塩濃口しょうゆ》



《減塩薄口しょうゆ》



《顆粒和風だし》



《めんつゆ（3倍濃縮）》



《ウスターソース》



《中濃ソース》



《ケチャップ》



《マヨネーズ（全卵型）》



血圧測定を習慣化

《血圧測定のポイント》

- ① 血圧計は上腕で測定できるものにする
(手首で測定するタイプのものは誤差が出やすい)
- ② 朝と夜、1日2回測定する(必須)
 - ・ 朝：起床後1時間以内で、空腹の状態で行う
トイレは済ませておく
 - ・ 夜：入浴は飲酒直後は避け、寝る直前で行う
- ③ カフは心臓と同じ高さにし、椅子に座って1～2分後に行う



普段の血圧の状態を把握する事で**脳、心臓、腎臓の病気の予防に繋がる！**