

5月になりました。

爽やかな季節、新緑の季節、

思いっきり深呼吸をしてみましょう。

伸び伸びしてみましょう。

聞こえてくるのは、こどもたちの笑い声

平和であると感じる一瞬を味わってください。



さて、気温が高くなると血圧が落ち着く方も多いようですが、自己判断をして

治療が遅れてはいけませんので、血圧の予防で大切な減塩の話をします。

ご参考になればと思っています。

厚生労働省の生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」を参考にしました。

高血圧について

高血圧は、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、

遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。

なかでも、日本人にとって重要なのは、**食塩の過剰摂取**です。



高血圧の予防

高血圧症の予防に欠かせないのは、**食塩摂取量の制限**です。

食塩摂取の目標は、「健康日本 21（第二次）」の**目標値では 8g 未満**、

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量では、

成人男性で 7.5g 未満、成人女性で 6.5g 未満とされています。

また、日本高血圧学会は、**高血圧患者における減塩目標を**

1日 6g 未満にすることを強く推奨しています。

日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。



全体的に薄味にし、かけしょうゆ、かけソースなどの習慣がある人は、つけしょうゆ、つけソースに改めるだけでも食塩摂取量が少なくなります。また、漬け物をたくさん食べる習慣のある人や、味噌汁を1日に2杯以上のむ人は、1回の量を減らすことが大切です。ラーメンなど麺類の汁を全部飲んでしまうと、それだけで6g近い食塩をとってしまいます。

そこで次のような「減塩のコツ」が推奨されています。

1 漬け物は控える・・・

自家製浅漬けにして、少量に



← 控えましょう

2 麺類の汁は残す・・・

全部残せば2~3g減塩できる



← 汁残しましょう

3 新鮮な食材を用いる・・・

食材の持ち味で薄味の調理



← 新鮮！！

4 具だくさんのみそ汁にする・・・

同じ味付けでも減塩できる



← 具だくさんにして

5 むやみに調味料を使わない・・・

味付けを確かめて使う



← 味をみること

6 低ナトリウムの調味料をつかう・・・

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する



← 上手に利用

7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する・・・

こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる



← 組み合わせる

8 外食や加工食品を控える・・・

目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する



← 案外、塩分が多い

減塩はたいせつですね。
料理の一工夫が大切です！！
参考にしてください。



よろしかったら...

週末の散歩コースの「ぎふワールド・ローズガーデン」です。

4月10日(日曜日)、チューリップ、水仙、ネモフィラが見ごろでした。

春の花をたくさん見ることができました。

