

栄養だより Vol.14



年末年始は楽しいイベントが続く時期ですね
一方で、気温による筋肉の硬直や温度差の影響で血圧が上がりやすい季節でもあります。
血圧上昇は心臓に負担がかかります。
減塩のポイントをマスターして、ぜひ取り組んでみましょう

塩分と血圧の関係は？

血圧中のナトリウム（塩分）が増えるとその濃度を調整しようと血管内に水分が増えます。
その結果、循環する血液量が増え、血圧が上がってしまいます



習慣的な飲酒



運動不足

食塩摂取の目標量は

	目標量	高血圧の方	日本人摂取量 (令和5年)
男性	7.5g未満	6.0g未満	10.7g
女性	6.5g未満		9.1g

年々減少傾向ですが和食は塩文化（醤油、味噌）ですし、なかなか改善まで難しい

おいしく減塩するポイント



減塩調味料に切り替える



加工品は控える



酸味を利用



旨味を
きかせる



辛味、香味を
利用



調味料は「かける」
より「つける」に



麺類の汁は
全部飲まない

