



# 岡病院健康講座

平成24年6月15日

## 生活習慣病

## 血圧の管理



1. 治療と対策 医師
2. 血圧と薬 薬剤師
3. 減塩の食事 管理栄養士
4. 日常生活の管理 看護師

「付録」減塩レシピ 春メニュー

# 減塩の食事

## 減塩の必要性

心疾患の原因となる高血圧はいろいろな生活習慣の歪みで生じますが、そのうちの最も重要なものの一つに食塩過剰があります。海から陸に上がった生命体の生命維持装置機構の重要なものの一つに食塩（ナトリウム）が体外に失われることを防ぐということがありました。しかし文明の進化とともに食塩摂取量は石器時代の1日1~2g以下から10g以上へと増えてしまいました。このため高血圧が増え、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などが増加しています。

また、食塩の過剰摂取は高血圧を介さず、直接心疾患の原因になることもあるといわれています。そのため、減塩は健康な人たちにとっても大切なことなのです。

## 減塩目標

日本高血圧学会では食塩摂取量を1日6g未満の目標として掲げています。ところが、「日本人の食事摂取基準」においては男性の1日の食塩摂取目標が9g未満、女性が7.5g未満という目標値があげられています。これは血圧が正常の人では減塩はそれほどしなくてもいいということではなく、平均摂取量1日10.7gの日本人が1日6g未満にするのは無理だろうからということで決まったものなのです。

食品名	小さじ (5 c c)	大さじ (15 c c)	カップ (200 c c)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ			
みりん	6	18	230
みそ			
食塩	5	15	210



計量スプーンは3本あります

2.5 c c      5 c c      15 c c

小さじは5 c cのもの、大さじは15 c cのものを指します

### 「計量器具を使わない場合」

指3本(親指・人差し指・中指)で塩をつまむと、  
小さじ1/4(1.2g)程度



指2本(親指・人差し指)で塩をつまむと、  
小さじ1/8(0.6g)程度



ひとにぎり

片手で軽く握った量でおおよそ小さじ2



### 減塩に関する問題点

私たちは加工食品やレストランでの外食、市販の弁当などの食事をたくさん摂っています。もちろん、減塩のための個人努力は必要です。もともと食塩(ナトリウム)を保持するように身体ができており、食塩に対する嗜好も強い我々が食塩にあふれた現在の環境で減塩の努力をすることは決してたやすくはありません。政府や企業の協力なくしては難しいかもしれません。



## 夏の日常生活における水分と塩分の摂取について

### 1. 水分は夏には多く摂ることが望まれます

夏は皮膚よりの蒸発増加により水分が不足しやすくなり、高温環境下や運動などで発汗が多い場合には水分の喪失も多く、熱中症の危険が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人も、水分は十分に摂ることが望まれます。



### 2. 塩分は高血圧の人は夏でも制限することが望まれます

夏は発汗により塩分（ナトリウム）やカリウムなどのミネラルもいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均 10g 以上と多く、必要量をはるかに超えています。高血圧の人は原則としては夏でも塩分は制限すべきで、食塩摂取は 1 日 6g 未満が望まれます。

### 3. 発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分とミネラルを補給することが望まれます。

夏や運動などで発汗が多い場合には、水分だけを補給すると血液のナトリウムやカリウムが低くなることがあります。その場合には、水分とともにスポーツドリンクなどで塩分やミネラルを補給することが必要です。ただ、

高血圧は、塩分の補給は控えめにすることが望まれます。普通の食事を摂っている人は、意識的に食塩摂取量を増やす必要はありません。

## 減塩のコツってなんでしょう

料理を作るとき、食べる時、それぞれちょっとした工夫で減塩になります。

### 1. だしをたっぷり使いましょう

だしを効かせれば、薄味でも満足の味わいになります。

### 2. 酸味や香りを効かせましょう

塩味以外の味覚を加えることで、塩分を抑えることができます。

### 3. 新鮮な食材を使いましょう

食材そのものがおいしければ、調味料は抑えられます。食材の持ち味で薄味の調理をしましょう。

### 4. 塩抜きを徹底する

塩もみなどで使った塩分や塩蔵品は完全に塩抜きしましょう。

### 5. 焼く・揚げるなどの工夫をしましょう

焦げ目をつけて香ばしさを出すなど、調味料に頼らない工夫も必要です。

### 6. 味噌汁は具たくさんとする

具がたくさん入れば同じ味付けでも減塩できます。

## 食べ方のコツってなんでしょう



### 1. 麺類は汁を残す

ラーメンなどの麺類は、塩分量が多いメニューです。1杯で1日分の塩分摂取目標量を含むものもあります。その塩分量のほとんどが汁によるものなので、なるべく汁を残すように心がけましょう。

一般的に味噌や醤油味よりとんこつや塩味のほうが塩分多めなので、注意しましょう。

具の多いものはその分汁が少な目。具たくさんメニューを選ぶこともポイントです。

### 2. 外食・インスタント食品は1日1食までにしましょう

外食やインスタント食品は、一般的に塩分が高め。1食だけで1日の塩分摂取目標量の半分近くになるものもあります。外食やインスタント食品は、1日1食までに抑えましょう。

丼物は、たれがご飯にしみていて、塩分が高くなりがちです。選ぶなら、塩分も栄養バランスもよい定食がおすすめです。

お寿司のしょうゆや揚げ物のソースなどは、直接かけるのではなく小皿にとって少量ずつ使うよう心がけましょう。

### 3. おつまみにも要注意です

ハム、チーズ、練り物などの加工品は高塩分食品です。お酒のおつまみには、これら塩分の高いものがおいしく感じられるものです。お酒を飲むことが多い人は、おつまみの摂りすぎにも注意が必要です。

ハム1枚、チーズ1切れ、笹かまぼこ1枚、それぞれで濃い口しょうゆ小さじ1杯分と約同等量の塩分量です。食べ過ぎないように注意です。お酒が進むと塩分の高いおつまみも進みがちになります。減塩のためには、飲酒量を控えることも重要です。



## 加工食品にはご注意を

それほど塩味を感じないものでも、加工食品には意外と食塩が使われています。

ポテトチップス（中サイズ約1袋）	0.9g	柿の種ピーナッツ入り（小盛30g）	0.3g
みたらし団子（1本）	0.4g	チーズかまぼこ（1本）	1g
たこ焼き（6個）	1.9g	ビーフジャーキー（1本20g）	1g
塩から（20g）	1.4g	肉まん（1個）	0.7g
かまぼこ（2切れ25g）	0.6g	魚肉ソーセージ（Mサイズ約1本）	1.7g

## 調味料&ドレッシングの塩分

スプーン1杯で塩分量が大きく変わります。

味付け方法を工夫するなど、上手に使いましょう。

しょうゆ（大さじ1杯）	2.6g	和風ドレッシング（大さじ1杯）	1.1g
減塩しょうゆ（大さじ1杯）	1.4g	マヨネーズ（大さじ1杯）	0.3g
味噌（大さじ1杯）	2.2g	ケチャップ（大さじ1杯）	0.5g
みりん（大さじ1杯）	0g	ウスターソース（大さじ1杯）	1.5g
酢（大さじ1杯）	0g	マスタード（約18g）	1.3g

## カリウムが豊富な食材例

「カリウム」には利尿を促し、血圧を下げる効果があります。  
毎日の食事で意識的に摂取するようにしましょう。

きのこ	わかめ
ひじき	大豆
ホウレンソウ	バナナ
アボカド	メロン
たけのこ	キウイフルーツ

カリウム摂取について腎臓病の方は主治医にご相談ください。

## 主な食品の塩分含有量

塩分は1日6gまでが理想的。しっかりとチェックして塩分コントロールを心がけましょう！

### 主食

塩の代わりに麺つゆや減塩しょうゆなどを使って工夫しましょう。

ラーメン	6g	天ぷらそば	4.9g
かつ丼	4.3g	うどん	4.3g
握り寿司 (8貫/しょうゆあり)	3.7g	カレーライス	3.3g
天丼	3g	お好み焼き (1枚/マヨネーズ・ソース有)	2.9g
パスタ (ミートソース)	2.7g	ざるそば (つゆあり)	2.7g
チャーハン	2.6g	焼きそば	2.5g
サンドイッチ (ミックス/3切れ)	1.7g	ピザ (10インチ 1/4→直径 25cm 1/4)	1.6g
おにぎり (梅/1個)	1.2g	ハンバーガー	1.2g
食パン (6枚きり 1枚)	0.8g	ご飯	0g

### 主菜

塩分の多い練り物など、加工食品には注意しましょう。

ぎょうざ (8個/タレ有)	3.3g	酢豚	3.1g
おでん (7個)	2.9g	サバの味噌煮 (2切れ)	2.5g
肉じゃが	2.4g	ハンバーグ (ソース有)	2.4g
野菜の煮物	2.1g	焼き鳥 (塩/4本)	2g
焼き鳥 (タレ/4本)	2g	エビフライ (5尾/ソース有)	1.9g
麻婆豆腐	1.9g	野菜炒め	1.9g
生姜焼き	1.8g	天ぷら盛り合わせ (5個/つゆ有)	1.7g
とんかつ (ソース有)	1.4g	アジの干物	1.4g
コロッケ (2個/ソース有)	1.4g	刺身盛り合わせ (10切れ/醤油有)	1.2g
焼き魚 (塩鮭)	1.1g	から揚げ (3個)	1.1g



## 副菜

サラダ自体の塩分は少ないですが、ドレッシングには要注意！

たらこ(明太子/一腹 50g)	2.8g	梅干し (1粒)	2.2g
ザーサイ (小鉢 15g)	2.1g	ポテトフライ (Sサイズ/ケチャップ有)	1.9g
ひじきの煮物 (小鉢 1皿)	1.8g	五目煮	1.4g
たくあん (5切れ)	1.3g	揚げ出し豆腐 (1/3丁)	1.3g
牛モツ煮 (小鉢 1皿)	1.2g	茶わん蒸し	1.1g
納豆(1パック 40g/しょうゆ有)	1g	きんぴらごぼう (小鉢 1皿)	1g
ポテトサラダ (小鉢 1皿)	0.9g	きゅうり漬け (塩/5切れ)	0.8g
冷奴 (1/3丁しょうゆ有)	0.8g	卵焼き (3切れ)	0.7g
ほうれん草のお浸し (小鉢 1皿)	0.6g	ゆで卵 (塩有)	0.5g
目玉焼き (塩有)	0.5g	佃煮 (昆布/小鉢 5g)	0.4g
野菜サラダ(小鉢 1皿/ドレッシング無)	0g		

## 汁もの

塩分の多い汁物は、飲んでも1日1杯までにしましょう。  
食事の時には、利尿作用の高い緑茶を飲むのも効果的です。

豚汁	2.2g	味噌汁	2.2g
コンソメスープ	1.9g	中華スープ	1.7g
お吸い物	1.7g	ポタージュ	0.6g

表示方法がNa (ナトリウム) の場合、

$$\text{Na量 (g)} \times 2.54 = \text{塩分量 (g)}$$

で、塩分含有量を計算することができます。