

血 圧 と 食 塩

食塩を多く摂っている人ほど血圧が高いということは、よく知られています。

食塩による血圧上昇の程度には個人差があつて、食塩を多くとってもまったく血圧が上がらない人もいますが、家族に高血圧の多い人や高齢者では、食塩を多くとると血圧が上がる人が多いようです。

減塩により心臓肥大やたんぱく尿の程度を軽くする、動脈の柔軟性を高める、血圧を下げる薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐなどのよいことが期待されます。

1日の塩分摂取の目標値は、男性 10g未満、女性 8g未満ですが、高血圧症の患者さんでは、もう少し厳しく1日 6g未満(高血圧治療ガイドライン 2009年版)とするようにすすめられています。

しおから、漬け物、干物、ラーメンやそばなどの汁やスープ類には塩分が多く含まれています。みそ、しょうゆ、ソースなどの調味料は使いすぎないように、料理はうす味にするなどの工夫が大切です。うす味にしても、塩分を使った料理をたくさん食べると、トータルとしてはたくさんの塩分をとることになりますから注意が必要です。

加工食品などには、塩分が多く含まれているものがあるので気を付けましょう。

食品に含まれるおよその塩分量：

食 品 名	塩分量	食 品 名	塩分量
塩ます 1 切れ(80g)	約 4.6g	プロセスチーズ 1 切れ(20g)	約 0.6g
焼きちくわ 1 本(100g)	約 2.4g	ロースハムうす切り 1 枚(20g)	約 0.6g
梅干し 1 個(10g)	約 2.0g	食パン 1 枚(60g)	約 0.6g
焼き豚 1 切れ(25g)	約 0.6g	しらす(半乾燥)大さじ山盛り 1(10g)	約 0.8g
バター大さじ 1(13g)	約 0.2g	サンマの塩焼き(醤油なし)	約 1.5g
天ぷらそば	約 6.0g	豚肉のショウガ焼き	約 3.0g
ざるそば	約 3.0g	納豆(醤油小さじ1杯)	約 0.5g
にぎり寿司	約 4.0g	冷や奴(醤油小さじ 2/3)	約 0.5g
カツ丼	約 4.5g	おひたし(醤油小さじ 2/3)	約 0.5g
みそラーメン	約 6.0g	出し風味調味料(1袋約 10g)	約 3.0g