

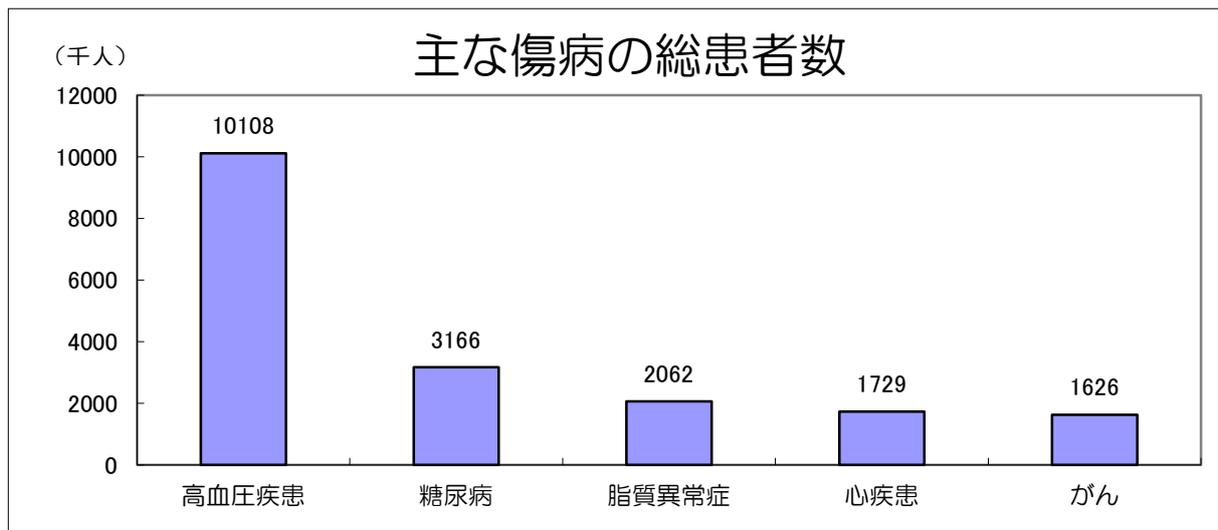


## 日本人の3人に1人が高血圧！



現在、日本人の3人に1人が高血圧だといわれています。

近年の調査では、高血圧の患者数は他の病気と大差をつけて**1位**です。【担当 栄養科】



主な傷病の総患者数 出典：厚生労働省「平成26年患者調査」

日本人の死亡原因の第2位である「心疾患」と第4位である「脳血管障害」は、いずれも高血圧がリスク因子といわれています。高血圧には主な自覚症状や、生活する上での支障はありませんが、高血圧を放置すると様々な合併症を引き起こし、最悪の場合死に至る病の原因となるため、普段から血圧を正常に保つことが大切です。

**血圧を下げる、また高血圧の予防には整った食生活が大切です。**

特に **減塩！** が効果的といわれています。

健康な人であれば塩分は男性で8g/日、女性で7g/日、高血圧の人は6g/日が望ましいと

されています。

**美味しさそのまま、上手に減塩しよう！**

**ただ塩の量を減らすだけではどうしても味気のない、物足りない食事になってしまいます。上手に工夫することで、美味しく減塩しましょう。**

### ○「うまみ」を利用しよう

昆布やかつおぶし、しいたけなどでとったうまみを利用することで風味が良くなり、薄味でも美味しく食べることが出来ます。



### ○酸味を生かそう

揚げ物や焼き物を食べる時、塩や醤油の代わりにレモンやすだちなどの柑橘類や、お酢を利用すると大幅に塩分を減らすことが出来ます。また副菜をお浸しではなく酢の物にしてみるなど、酸味を上手に取り入れましょう。



### ○スパイスや香味野菜を活用しよう

とうがらし、こしょう、山椒、カレー粉などのスパイスや、青じそ、ねぎ、みつば、しょうが等の香味野菜を利用することで、薄味でもメリハリがつき、美味しく食べることが出来ます。

### ○味噌汁は1日1杯まで

味噌汁、すまし汁、洋風のスープなどは1杯に約2gの塩分が含まれています。これらの汁物を飲むのは1日1杯までにし、また具沢山にして汁の量を減らすなどの工夫をすることで、塩分量を減らすことができます。



### ○ラーメンのスープは飲み干さない

ラーメンは1杯だけで6~10gもの塩分を含みます。スープは飲み干さず、またラーメンを食べた日は、他の食事で汁物を摂取することは控えましょう。



### ○醤油やソースはかけずにつける

お刺身やコロッケなどに直接ソースや醤油をかけると、どうしてもたくさんかけすぎてしまいます。「かける」のではなく「つける」ことで、余分な塩分の摂取を防ぐことができます。

普段の食事にちょっとした工夫を加えることで、美味しさはそのままに、上手に減塩してみましよう♪



**\*取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、[投書箱](#)や[よろず相談窓口](#)までお気軽に声をかけてください。企画の参考にさせていただきます。**

**【監修:ふれあい編集部】**