



まめなかなつうしん

第396号:R8.5.1
発行:関市
編集:関保健所管内
行政栄養士研究会

高血圧を予防・管理しよう

5月17日は
“高血圧の日”

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。日本での高血圧性疾患の患者数は、1,000万人に上ります。

血圧は、歳を取ってから、急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

血圧が高くなるメカニズム

- ①調味料や食品から食塩を大量にとる
 - ②食塩濃度が高くなった血液を調整するため、体内に水分が蓄積する
 - ③血液量が多くなる
 - ④血管に対する圧力が高くなる
- この圧力が正常よりも高い状態が続くと…

高血圧



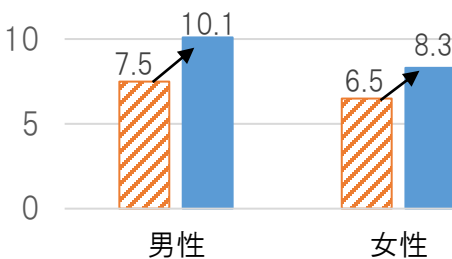
高血圧の診断基準

診察室血圧
140/90
mmHg以上

家庭血圧
135/85
mmHg以上

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。

1日の食塩摂取量の目標値と現状値



岐阜県民は
約2gの減塩
が必要です

食塩量の目安

しょうゆ 小さじ1
0.9g

みそ汁 一杯
約1.5g

■ 目標値 ■ 現状値

令和6年度国民健康・栄養調査

減塩食品を選んでみよう

近年調味料や食品について、事業者の努力によって、食塩量を減らした商品が市場に出回るようになりました。減塩の重要性が理解され、利用ニーズが高まると、更に開発・販売が進み、良質なものが市場に多く出回り、入手しやすくなっていきます。

【1食分を減塩食品に変えた場合の例】

濃い口しょうゆ
小さじ1
0.9g→0.5g



濃い口しょうゆ
大さじ1/4
0.7g→0.4g



米みそ
大さじ1/2
1.1g→0.9g



まずは2分の1量
を置き換えてみ
るところから！



みそとしょうゆを
変えると…

1食0.9gの減塩！

日本食品成分表2025 八訂

【他にもこんな減塩の商品があります】

めんつゆ、ソース、コンソメ、カレールウ練り製品、ハム、梅干し、ふりかけ、うどん、菓子類 など



「減塩」、「塩分ひかえめ」、
「食塩ゼロ」など表示があります

あなたがよく食べている調味料や食品にも減塩のものがあるかもしれません。お店で確認してみましょう。

まめなかなつうしん 関市

検索

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>）

関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！