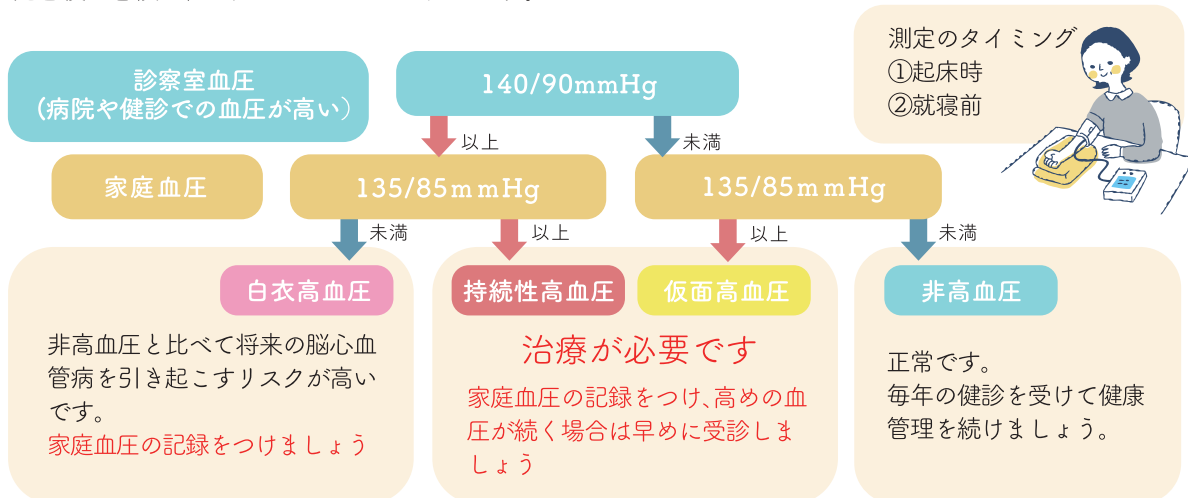


知ってほしい血压と塩分のおはなし

高血圧は自覚症状が少なく、放っておくと命にかかわる病気(脳卒中、心臓や腎臓の病気)につながる恐れがあります。自分の普段の血圧を知ることや、食事の塩分に気をつけることで、高血圧を予防・改善することができます。

自分の血圧のタイプを確認しよう！

「血圧を測るたびに毎回数値が違う」ということはありませんか？実は血圧は常に変動しているので、毎日の測定習慣で普段の値を知ることがとても大切です。



※年齢や治療状況によっては基準が変わる場合もあります。参考)日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2019

塩分摂取量を意識して高血圧を予防しよう

からだには塩分の濃度を一定に保つ働きがあります。塩分を摂り過ぎると、濃度を下げようと水分をためこむため、血液の量が増えます。心臓は増えた血液を強く送り出す必要があり、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまいます。

そうならないために、市販品や外食を選ぶときは「栄養成分表示」に記載されている“食塩相当量”を確認しましょう。外食は塩分が多い料理が提供される傾向にあるため、家庭でも外食と変わらない味付けにしていると、日常的に濃い味付けに慣れ、塩分を摂りすぎてしまいます。自炊をするときには、だしやスパイスなど、風味がある“無塩調味料”を利用して塩分控えめを心がけましょう。

「血圧が高くなってしまったから」だけではなく、「高血圧を予防するために」普段の食事から塩分摂取量への意識を大切にしていきたいですね。



1日の食塩摂取量の基準 (食事摂取基準2020年改定版より)

☑️男性7.5g未満 ☑️女性6.5g未満
※高血圧の方は6g未満

うるま市民の塩分摂取量
男性8.5g 女性8.1g

(令和4年度うるま市集団健診結果より)



クックパッド
うるま市健康支援課
公式キッチン
減塩レシピもいっぱい！



健康・栄養相談も
行っています
(栄養相談は予約制)

