

何をするにも健康が資本。脱メタボ!

食塩摂取過多は高血圧の原因!?



食塩の摂取が多過ぎるとどうなるの?

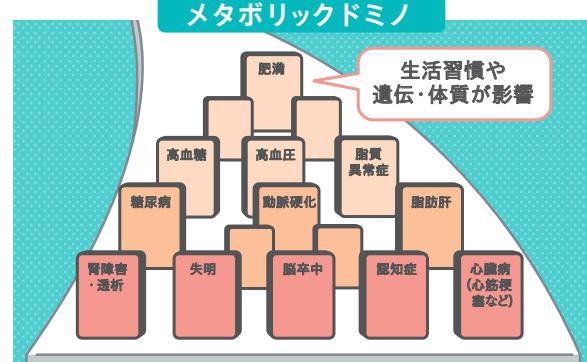
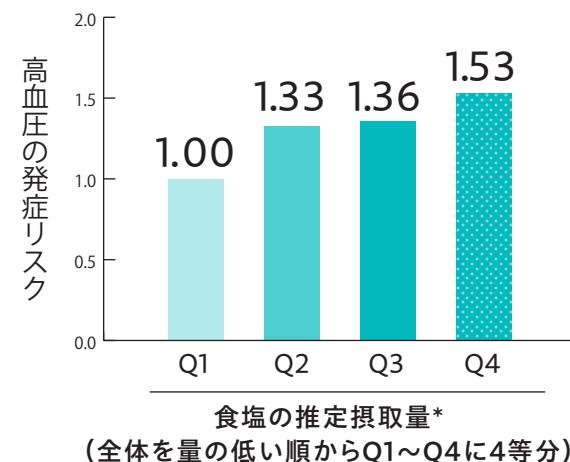
食塩摂取量が多いと高血圧の発症リスクが高くなることがわかっています¹⁾。また、心血管疾患のリスクを高めることも知られています²⁾。

*食塩の大部分は尿中に排泄されるため、尿中ナトリウム排泄量に基づいて推定しています²⁾。



どうして食塩摂取量が多いと高血圧になりやすいの?

食塩に含まれるナトリウムは血圧を上げる原因のひとつです。食塩は、しょう油、ソースなどの調味料や漬け物などにも多く含まれます。これらの摂取量を控えることで、血圧を下げることが期待できます³⁾。肥満も高血圧のリスク要因であり⁴⁾、肥満・高血圧などの要因が組み合わさることで、動脈硬化が進行しやすくなり、心臓病や脳卒中の危険が高まることがわかっています。



日本臨床. 2003;61:1837 を参考に作成

こんなことはありませんか? 例えば…



- 濃い味に慣れているので、出された食事が薄味で物足りない時がある
- どんな料理にも調味料をかけて食べないと物足りない
- 作った料理の味付けが濃いと言われる

改善のヒントは…

1) J Hypertens. 2021;39:1586

2) BMJ. 2009;339:b4567

3) J Hum Hypertens. 2002;16:761

4) Obes Rev. 2018;19:654

何をするにも健康が資本。脱メタボ! 「これならできる!」から始めよう 食塩摂取量を減らしてみませんか



食塩摂取量なんて気にしたことないし、調べ方がわからない。

今までずっと濃い味付けだったので、変えるのは難しい。

これまでの習慣を変えるのは難しい!

確かにそうです。しかし、その習慣も自分で身に付けた習慣です。改善のための

5つのSTEPに取り組んでみましょう。

新しい習慣を身に付けることができます!

食塩摂取量を減らす5つのSTEP

- STEP 1** まずは、今の自分を知る(どんな食品・料理から食塩をよくとっているのかを把握する)
- STEP 2** 小さな目標を立てる(めん類は週1回にする、などでOK!)
- STEP 3** 目標達成に向けて記録をつける(めん類の汁をどのくらい飲んだか記録する、など)
- STEP 4** 目標を実行した後の変化を振り返る(どんな小さな変化*も見逃さずに)
- STEP 5** 実行したことを人に話す(よかったことは他の人に共有してみましょう)

*小さな変化:例えば、「食事がおいしく感じられる」「薄味でも満足するようになった」「食べる量が少なくなった」「体の調子がよくなった」など

目標達成のコツ

- 外食をする場合、スマートミール*やヘルシーメニューなどの減塩料理を選ぶ
- 外食時や惣菜の購入時に、栄養成分表示で食塩の量を確認する
- 食塩含有量の多い食品・味付けの濃い料理を食べる回数や1回あたりの量を減らす
- 減塩食品を利用する
- めん類の汁は残す
- 食事の際に調味料やドレッシングをかけ過ぎない
- 薄味のものから先に食べる
- 調理の際には出汁(うま味)やレモン汁(酸味)を活用して塩味を控える
- 調理の際には調味料を計量する
- 汁物を調理する際には具だくさんにする



*スマートミール:一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが認証する健康な食事の通称

他にも、食塩摂取量を減らすコツを見つけてみましょう



改善が望ましい理由は…