

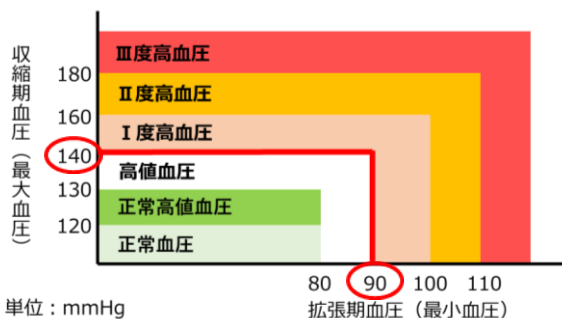
5/17は
高血圧の日

血圧と塩分を知ろう！

日本高血圧学会は、5月17日を「高血圧の日」と制定しています。「高血圧治療ガイドライン2019」によると、日本に約4,300万人の高血圧患者がいると推測されています。しかし、自覚症状がないため、実際に治療を受けているのは2割にあたる約850万人といわれています。

血圧値の分類

「高血圧治療ガイドライン2019」では、成人の血圧分類が下の図のように定められています。**収縮期血圧（最大血圧）が140mmHg以上、拡張期血圧（最小血圧）が90mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。**ご自身の血圧の数値を確認してみましょう。



日本人1日の食塩摂取量（令和元年 国民健康・栄養調査）



血圧と塩分の関係・疾病

食塩を摂りすぎると、**血中のナトリウム濃度**が高くなり、濃度を一定に保とうとして血液量が増えます。すると、血液を流すために心臓はより強い力が必要になり、その結果、血圧が上がります。

血圧と関係が深い疾病

- ・脳血管障害…脳梗塞やくも膜下出血
- ・心疾患…狭心症や心筋梗塞
- ・腎疾患…慢性腎臓病や腎不全



参考文献：ライフサイエンス出版、高血圧治療ガイドライン2019/厚生労働省、令和元年 国民健康・栄養調査 /オムロン、ヘルスケア 高血圧のリスク

おいしく減塩するコツ

和食には欠かせない汁物ですが、減塩のために摂取を控えている方もいるのではないのでしょうか。減塩でもおいしく作るポイントを紹介します。

汁物を作るときポイント

①カリウムの多い食材を取り入れる

カリウムには、塩分の排出を助けてくれる働きがあります。いも類、海藻類、野菜類を具材に選ぶのもおすすめです。

【食品例】

いも類	海藻類	野菜類
じゃがいも、さつまいも	わかめ、もずく	ほうれんそう、なす

腎臓に疾患のある方はカリウムの摂取量について医師の指示に従ってください。

②具をたくさん入れる

野菜や肉、豆腐などを入れて具たくさんにすることで、おわんに入る汁の量を減らすことができます。

③だし汁を減塩にする

減塩タイプの顆粒だしや食塩無添加のだしパックなどを使うと簡単に減塩できます。

④乳和食を取り入れる

乳製品を使用することでうま味やコクを引き出す「乳和食」が新しい和食のスタイルとして注目されています。いつものみそ汁に、大さじ1杯の牛乳を入れて試してみてください。



参考文献：文部科学省、日本食品標準成分表2021年版（八訂）資料編 /ミルク乳和食サイト、乳和食とは

管理栄養士が質問にお答えします！



家で料理するときは減塩を心掛けていますが、
外食ではどのように気を付けたら良いですか？

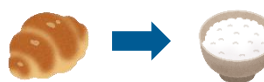
外食でも少しの工夫で減塩ができます。
手軽にできる食事の選び方と食べ方を紹介します。



管理栄養士

外食時の選び方

主食はご飯を選ぶ



パン・麺類には食塩が含まれています。そのため白米がおすすめです。

主菜は食塩が少ないものに



調味料を自分で調節できるような主菜を選ぶとよいでしょう。

外食時の食べ方

調味料は「かける」より「付ける」



調味料は「かける」のだけでなく、小皿にあらかじめ少量とり「付ける」ようにしましょう！

使う調味料を工夫する



塩分のないお酢やレモン、こしょうなどを使いましょう。

参考文献：MSD製薬、かしく改善!“高血圧症”の方の食事
管理栄養士による栄養相談の詳細は裏面左下へ→→

食品の食塩量はどれくらい？

コンビニやスーパーで総菜などを買って自宅で食べることを「中食」といいます。便利な中食ですが、食塩量には注意が必要です。今回は、昼食や夕食で選ばれることの多い食品の食塩量を紹介します。日頃どれくらいの食塩量を摂っているのか確認してみましょう！

食塩量早見表 ～中食編～

【1日の食塩目標量】 男性7.5g 女性6.5g 減塩が必要な方6.0g
【1食当たりの目安量】 男性2.5g 女性2.2g 減塩が必要な方2.0g

多い		(食塩量)	少ない		
ラーメン(豚骨しょうゆ)	8.1g	やきそばパン	2.7g	ミックスサンド	1.3g
担々麺	7.7g	パスタサラダ(豚しゃぶ)	2.7g	サラダチキン(ブレン110g)	1.1g
カレーうどん	6.2g	牛皿	2.6g	たまごサラダ	1.1g
ナポリタン	4.7g	餃子(5個)	2.6g	ししゃも(5尾)	1.0g
パスタサラダ(グリルチキン)	3.6g	鶏そぼろご飯	2.5g	鮭おにぎり	0.9g
中華丼	3.5g	デミグラスハンバーグ	2.4g	メンチカツ	0.9g
もつ煮込み	3.4g	春雨サラダ	2.2g	焼き鳥(1本)	0.8g
ユッケジャン	3.4g	サバのみそ煮	2.2g	食パン(6枚切り1枚)	0.7g
		ざるそば	2.0g	ポテトサラダ	0.7g
		エビチリ	2.0g	五目春巻	0.7g
		サバの塩焼き	1.7g	つぶあんぱん	0.5g
		筑前煮	1.6g	牛肉コロッケ	0.5g
		焼きおにぎり	1.4g	メロンパン	0.4g
		ホットスナックチキン	1.4g	さつまいもとリンゴのサラダ	0.3g
		味付けメンマ	1.4g	パックご飯	0.0g

塩分カットのヒント！

汁物や麺類、煮物などは食塩量が多い傾向があります。

1. 食塩量が多いものを重ね食べしない
2. 汁や調味料は半量カットする
3. ヨーグルトや果物を合わせる

参考文献：厚生労働省,日本人の食事摂取基準(2020年版)/セブンイレブン,商品のご案内

おすすめメニュー ～減塩編～

乳和食で作るみそ汁



【成分表(1人当たり)】

エネルギー	77kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	3.1g
炭水化物	7.3g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	72mg

【材料(2人分)】

かつおだし	300ml	ミルクみそ	
木綿豆腐	100g	みそ	大さじ1
なめこ	1袋(100g)	牛乳	大さじ1
ねぎ	1/3本(40g)		

※具材はお好みで季節の野菜など

乳和食とは、和食の弱点である食塩量が多い点を乳製品の「コク」や「うま味」を生かすことで塩分を減らしながらもおいしく食べられる調理法のことです。

「ミルクみそ」を最後に入れることで、色も味も牛乳入りとは気が付きません。無理なく減塩を始めてみましょう♪

【作り方】

1. みそに牛乳を加え混ぜ、「ミルクみそ」を作る。
2. だしで具材を煮る。
3. 火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。最後に入れるのがポイント。

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん 出典：Jミルク乳和食サイト

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士が栄養相談を承っています。

日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポートいたします。**

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住所：

電話番号：

FAX番号：

定休日：

営業時間：

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

