



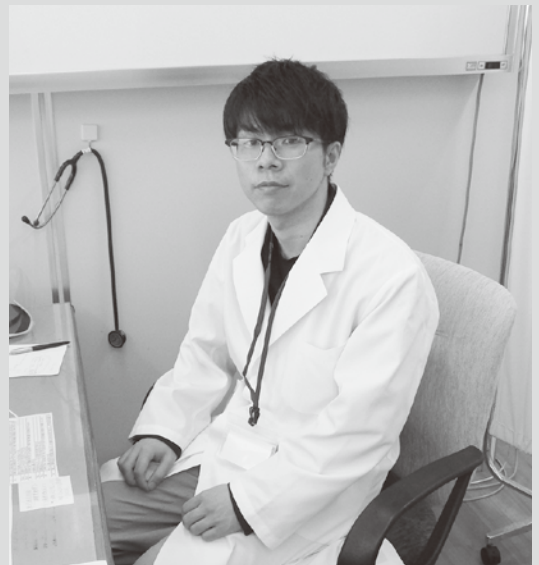
Dr's Message

いきいき健康術 第167回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『減塩食の工夫』

しまだ ゆうき
寫田 勇輝 医師(和知診療所)
毎週金曜日の内科外来担当



高血圧症とは診察室血圧140/90mmHgもしくは家庭血圧135/85mmHg以上を目安に診断され、日本国内に約4300万人の高血圧患者がいると推定されています。血圧が高くなるにつれて心筋梗塞や脳卒中、腎臓病にかかりやすくなることが知られており適切に治療することが重要です。

今回は、血圧を下げるための食事の工夫として減塩について紹介したいと思います。

減塩食の工夫

1

昆布や鰹などのだし(うま味)を使って減塩する。



減塩食の工夫

2

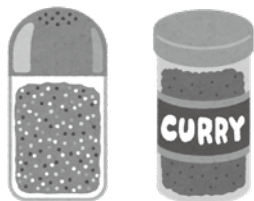
野菜をとるときにドレッシングとしてポン酢やオリーブオイルを使う。



減塩食の工夫

3

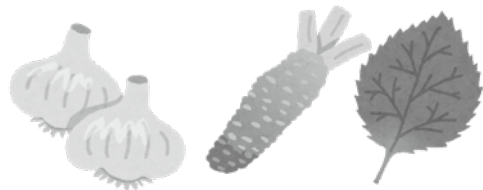
お肉や野菜炒めには塩や醤油ではなくコショウやカレー粉でスパイスを効かせる。



減塩食の工夫

4

その他にも調味料として、七味唐辛子、生姜、にんにく、わさび、シソを上手に使う。



また、日本人の食事摂取基準(2020年度版)では、一日あたりの食塩摂取目標量は男性7.5g/女性6.5g未満とされています。スーパーやコンビニの食品については栄養成分表示欄で食塩相当量が確認できるので、カップ麺やおにぎりなどを買う際にはぜひチェックしてみてください。大体のイメージでも自分の塩分摂取量が分かると改善のための行動に結びつけられるかもしれません。