

フロス健康情報 第3号

塩分コントロールに注意！

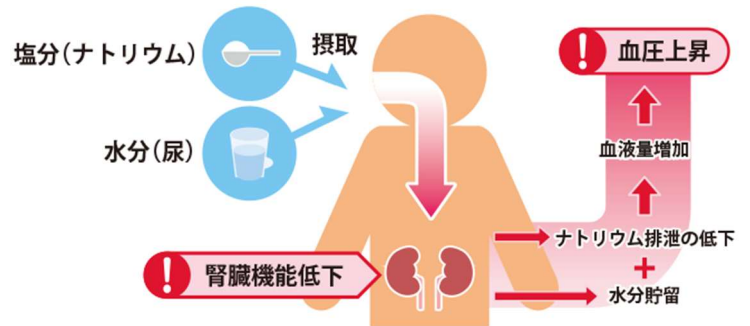
まだまだ暑いですが、実りの秋・食欲の秋といって、味の濃い食べ物を多く摂ると体に不調をきたします。

塩分の摂りすぎで血圧が高くなる！

◎塩分が悪い理由

高血圧になる原因はさまざまですが、生活習慣との関連でいえば食生活、とくに塩分の摂り過ぎの影響が大きいといわれています。もともと、塩分は人間の体に必要不可欠ですが、多く摂り過ぎると、体内にナトリウム(塩分)が貯まって体液量が増え、血圧が上昇します。

また、ナトリウムは交感神経を刺激しやすいため、身体を緊張状態にして、その結果、血管(平滑筋)の収縮がおこり、血圧も高くなります。



出典;エーザイ patients.eisai.jp 一部抜粋

◎日本人は塩分摂取が多い？

日本人の塩分摂取量は1日平均 9.7g と、欧米に比べて高い傾向にあります。厚生労働省では、成人男性は 7.5g 未満、成人女性は 6.5g 未満を目標としていますが、欧米並みの 6.0g 未満が理想的です。

インスタント食品や、ファーストフード、スナック菓子などには、塩分(ナトリウム)が多く含まれており、外食にも注意が必要です。

高血圧の予防は生活習慣を見直すことから！

◎塩分摂取を減らすことが大切

食品の塩分量を調べてみると、例えば塩シャケなら1切れで、4g近く、食パン1枚でも 0.8g も含まれています。注意しなければ、あっという間に 10gを超えてしまいます(右表参照)。

さらに、塩分に含まれるナトリウムは交感神経を刺激しやすいため、慢性的に塩分を摂り過ぎると危険なのはそのためです。

◎その他の補助療法

食事療法としてのカロリー制限・アルコール制限も大切といわれ、運動療法では、有酸素運動を合わせると、さらに効果的です。

食卓によく出る食品の食塩相当量				
塩サケ(辛口) 1切れ(80g)	明太子 1/2 腹(60g)	梅干し 1個(13g)	キムチ (30g)	ベーコン 1枚(18g)
				
3.8g	3.4g	1.8g	0.9g	0.4g

外食メニュー(1食当たり)の食塩相当量				
とんこつラーメン	ミックスピザ	ハンバーガー ポテトセット	カルボナーラ	カレー
				
7.6g	7.3g	5.1g	4.6g	2.5g

出典;女子栄養大学出版部「塩分早わかり 第5版」一部抜粋

塩分は、多すぎても少なすぎてもよくありませんので、心配な方は気兼ねなく薬剤師にご相談ください。