

5月 ほけんだより

製紙工業健康保険組合
健康管理課

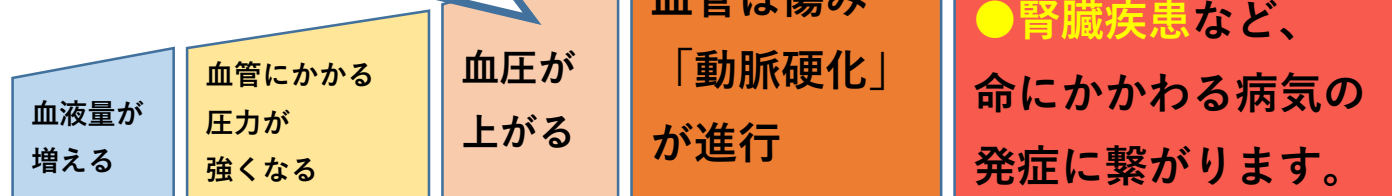
健康診断で血圧が高めと言われたことはありませんか。塩分と血圧には深いつながりがあります。日頃の食生活で塩分摂取量を意識していただくことが、高血圧予防の第一歩になります。

1. 血圧と塩分の関係性

塩分を摂りすぎると、体は血液中の塩分濃度を一定に保とうとして水分をため込みます。

すると・・・

ホースに沢山の水を流すと圧力が強くなるイメージです。



動脈硬化進行の
その先は・・・

2. 血圧を下げるためにできること

まずは小さな減塩から始めてみませんか。

- 汁物・スープは残すようにする
- 調味料をかけすぎない
- 味見をしてから醤油を足す
- ラーメン等の麺類は週回数を意識する（理想は週1回まで）
- 寿司・チャーハン・丼もの・カレーライス等、味のついたご飯類は週回数を意識する（理想は週1回まで）
等

～食塩摂取の1日の目標量～

男性**7.5g**未満、女性**7g**未満、高血圧の人は**6g**未満



減塩は少しずつでも
続けることが大切です



塩分を減らすと、数週間から数か月で血圧改善につながることもあります。

「まだ高血圧ではないから大丈夫」ではなく、「高くなる前」の対策が重要です。

《身近な食品の塩分》

・醤油ラーメン1杯（汁含む）	約4.5g
・さんまのかば焼き1缶	約1.6g
・キムチ（白菜）30g（小皿一杯程）	約0.7g
・五目ちらし寿司（150g）	約1.1g
・おにぎり（昆布）1個	約1.4g
・カレーパン1個	約1.2g
・フライドチキン2本	約2.7g