

～なぜ減塩が必要か～

塩分摂取の現状

今回の健康マガジンは、広報たきざわ7月号の「健康だより」で紹介しました「高血圧」について、高血圧を引き起こす要因の一つとなる「塩分摂取」に関する情報をお伝えします。

皆さんは、「1日当たりの適正な塩分摂取量」をご存知でしょうか？厚生労働省が示す1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満になっています。

しかし、**岩手県民の男女別1日当たりの塩分摂取量**を見ると、下記のグラフのとおり**男性・女性ともに1日の目標塩分摂取量を大きく上回っています。**

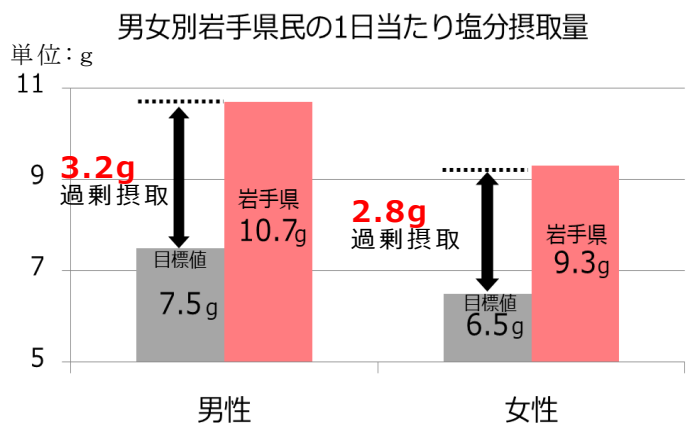
みなさんも弁当などを購入する際には、栄養成分表示の食塩相当量を確認するなど1日の食塩摂取目標量を意識した生活を心掛けましょう。

栄養成分表示 1食 (〇g) 当たり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

塩分過剰摂取がいけない理由

皆さんは、なぜ塩分の過剰摂取を控えないといけないのかご存知でしょうか。今回はそのメカニズムをお伝えします。

塩分を過剰摂取すると、①血液中にナトリウムが取り込まれます。②体内ではナトリウム濃度を一定に保とうと血管中に水分が取り込まれて血液量が増えることにより、③血管壁に高い圧力がかかり高血圧となります。④高血圧の状態が続きと血管壁が脆くなり出血したり、血管

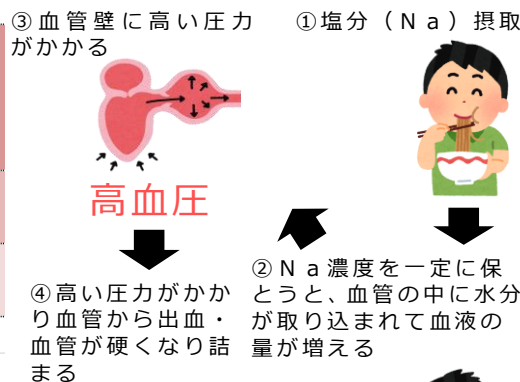


出典：平成28年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

血圧を水圧にすると？

最大血圧	押上がる水の高さ	
210mmHg	2m86cm	高血圧
200mmHg	2m72cm	
190mmHg	2m58cm	
180mmHg	2m45cm	
170mmHg	2m31cm	中等症高血圧
160mmHg	2m18cm	
150mmHg	2m4cm	軽症高血圧
140mmHg	1m90cm	
130mmHg	1m77cm	正常高値
120mmHg	1m63cm	
110mmHg	1m50cm	正常
100mmHg	1m36cm	
90mmHg	1m22cm	

塩分の過剰摂取がいけない理由



が硬くなって詰まるなどして脳卒中などを引き起こします。

高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれ、自覚症状がないまま血管をいため、心疾患や脳卒中などの発症リスクを高めます。汁類は控える麺類の汁は残すなど減塩を意識した生活を心掛けましょう。

塩分を摂り過ぎてませんか？



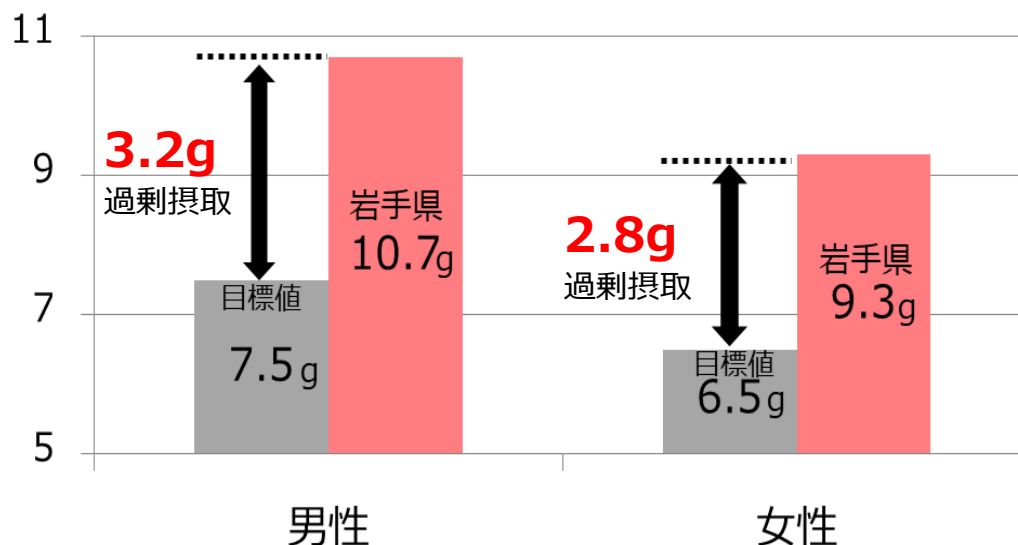
1日の目標塩分摂取量は、男性7.5g、女性6.5gとなっています。

岩手県民は、男女ともに目標塩分摂取量を大きく上回っています。

皆さん、ラーメンの汁は残すなど減塩した生活を心掛けましょう！



単位:g 男女別岩手県民の1日当たり塩分摂取量



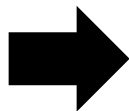
塩分過剰摂取がいけない理由



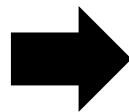
なぜ、塩分の過剰摂取を控えなければいけないのかご存知でしょうか？

今回はそのメカニズムについてお伝えします！！

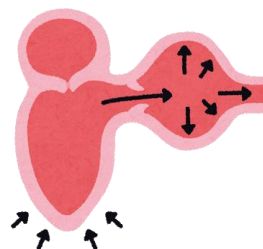
①塩分 (Na) 摂取



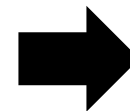
②Na濃度を一定に保とうと、血管の中に水分が取り込まれて血液の量が増える



③血管壁に高い圧力がかかる



高血圧



④高い圧力がかかり血管から出血・血管が硬くなり詰まる

