

「うす味・もち味・
ほんとうの味」で

 **高血圧予防！**

高血圧予防の食事のカギは、

うす味でもおいしく、素材の**もち味**を生かし、
天然だしを使った**ほんとうの味**でおいしく食べること！

1日の食塩摂取量を
8 g 以下に！

(1食だと2～3 gが目安)

※ 高血圧の方は、
6 g 未満に！

高知県民の食塩摂取量は、
8.8 g

(平成28年高知県県民健康
・栄養調査結果より)



「ふだん、どれくらい塩分をとっているか」

チェックしてみましょう!

塩分チェック表

各項目をチェックして、合計点数を出してください

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープ	1日2杯以上	1日1杯くらい	週2～3回	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週2～3回	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週2～3回	週1回以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
うどんラーメンなどの汁を飲みますか?		全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
夕食で外食やお総菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?		人より多め		普通	人より少なめ
合 計 :				点	

～ 採 点 表 ～

合計点	塩分摂取量
0～8	少なめ。引き続き減塩を行いましょ
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょ
14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょ
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょ

高知県民の高血圧の落とし穴

— お酒の飲みすぎ —



- ・全国的に飲酒量がトップクラスの高知県！
 - ・お酒の種類を問わず、飲む量に比例して血圧が上がります
- ⇒適量で休肝日も設けましょう

*お酒の適量とは

- ビールなら中びん1本 (500ml)
- 日本酒なら1合 (180ml)
- 焼酎ならぐい飲み1杯 (70ml)

— 肥満 —



- ・肥満は、血液量を増加させ、血圧上昇につながります
- ⇒食事量と運動量のバランスで適正体重を維持しましょう

*適正体重 (kg) とは
(身長 (m))² × 22

— 総菜・加工食品の塩分に注意 —



- ・高知県民は、総菜や加工食品を多く使用しています
- ⇒栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	425 kcal
たんぱく質	52.1 g
脂質	23.9 g
炭水化物	0.4 g
ナトリウム	1100 mg
(食塩相当量)	2.8 g

*ナトリウム(Na)表示の場合

$$\text{Na (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

ご存知ですか？ 食べ物に含まれる塩分(食塩相当量)

<p>食パン (6枚切1枚) 塩分 0.8 g</p>	<p>みそ汁 (1杯) 塩分 1.5 g</p>	<p>たくあん (2切れ) 塩分 0.7 g</p>	<p>梅干し (1ヶ) 塩分 2.2 g</p>	<p>ロースハム (薄切り1枚) 塩分 0.4 g</p>
<p>ちくわ (中1本) 塩分 0.6 g</p>	<p>アジ干物 (1枚) 塩分 1.9 g</p>	<p>しょうゆラーメン (1杯、汁を含む) 塩分 7.1 g</p>	<p>きつねうどん (1杯、汁を含む) 塩分 8.4 g</p>	<p>ポテトチップス (1袋、60g) 塩分 0.6 g</p>
<p>にぎりずし 塩分 2.3 g</p>	<p>牛丼 塩分 5.3 g</p>	<p>うな重 塩分 3.0 g</p>	<p>●食塩 小さじ1 (6g) 塩分 6g</p> <p>●こいくちしょうゆ 小さじ1 (6g) 塩分 0.9g</p> <p>●ウスターソース 小さじ1 (6g) 塩分 0.5g</p> <p>●みそ 小さじ1 (6g) 塩分 0.7g</p>	

しょうゆ小袋(5g)
つけて食べると
+塩分 0.7g

減塩のコツ

- ① **うす味**に少しずつ慣れていくことが大事！
- ② 塩分の多い食品（漬物や佃煮、干物、ちくわやウインナーなど）は控えめに
- ③ しょうゆやソースは、「かける」より「つける」食べ方を
- ④ ラーメンやうどんなどのめん類のスープは、できるだけ残す
- ⑤ 食べ過ぎに注意するように
（せっかく**うす味**にしても食べ過ぎると塩分が多くなります！）



スープは残すよ



☆☆☆ やってみよう！無理なく減塩 ☆☆☆

- 新鮮な素材を選ぶ
素材の**もち味**を生かすと、**うす味**でもおいしく食べられます
- 天然だしのうま味で、おいしく減塩を
だし昆布やかつお節、干し椎茸などでだしをとると、風味豊かで**ほんとうの味**がわかります
- 香辛料で、味にアクセントを
こしょうやカレー粉、唐辛子などの香辛料で、味にアクセントをつけましょう
- 酸味や香りで、**うす味**に変化を
レモンやゆずによる香りづけやしょうが、みょうが、青じそ、にんにくなどの香味野菜を上手に使いましょう
- 油を上手に利用
揚げ物、ソテー、マリネなど、油の味を利用しましょう



野菜を食べるとこんなにいいことが！

野菜や果物などには、**カリウム**が豊富に含まれています。カリウムは、体の中の余分な塩分を出す（血圧を下げる）働きがあるので、**1日5皿分以上（1皿70g×5=350g）の野菜料理**をとりましょう！

*ただし、腎臓や心臓の病気がある方は摂取制限があります



きゅうりの酢物



具だくさんみそ汁



野菜摂取
目標量

1日 350g以上



きんぴらごぼう



野菜サラダ



かぼちゃの煮物