

塩

えびの市は

高血圧治療中

の方が多いです



なぜ、血圧といえは、減塩なの？

◎ 通常時の血管の状態



① 人のカラダの中の体液は塩の割合が決まっています。

◎ **塩**をとりすぎた**血管**の状態



② **塩**をとりすぎると、その濃度をうすめようとカラダは“水”を欲しがります。(のどが渴く) その結果、**血液量**が増えて、**血管**はパンパンになります。

図はイメージです



血管に圧がかかる
(高血圧)

③ そして、**血管に圧**がかかり、**血圧**が上がります。

だから、減塩は大切なのです。

腎臓は血管の壁も薄く、
圧がかかりやすい

腎臓も
大変？

塩をとりすぎると、余分な塩分を排泄するために、
腎臓はたくさんの血液を集めて尿を作らなければなりません。

1日の塩分摂取目標量は
男性7.5g未満
女性6.5g未満

高血圧の人は
6g未満

暑くもないのにのどが^{かわ}乾きませんか？ それは、もしかして塩のとりすぎかも？

ちなみに

加工食品の塩分は...



たかな漬け
1.2g



あじ開き
1.4g



梅干し
2.2g

汁を半分残すことで
3割の減塩に！

インスタントラーメン 6.4g
→汁半分残すと 2.0g減



インスタントラーメン
6.4g



ロースハム
1.3g

加工食品、食べすぎ注意！

調味料を減らす

ポイント

- ① 調味料はかけるより、小皿にとり分け、つける
- ② 塩分を含まない酢やレモンなどの調味料の活用
- ③ 一味・コショウ・唐辛子などの香辛料の活用

調味料、使いすぎ注意！

《パンフレットについての問合せ先》

えびの市役所 健康保険課 市民健康係 電話 35-1116

(血圧シリーズ②R2.10月改訂)