



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

～ あなたの腎臓 だいじょうぶ？ パート6 ～

～ 食事で腎臓を守る！ ①塩分制限について～

腎臓機能の低下による食事療法では、塩分、たんぱく質、カリウムなどの制限が、病態に応じて必要となります。

今回は、日ごろから家族みんなで気をつけたい、塩分のお話です。

腎臓には、血圧を調節する役割があり、体の塩分を一定に保つ働きをしています。

血液中の塩分が多いと、体の水分が血液中に流れ出るため、血圧が上がります。

また、腎臓は余分な塩分を排出するため、たくさん働かなければいけません。このように、過剰な塩分摂取は、腎臓に負担をかけてしまうのです。

高血圧を予防する方法のひとつに、塩分摂取を控えることがあげられます。



食塩の摂取状況について・・・

日本人の食事摂取基準によると、1日の食塩摂取の目標は、男性9g以下、女性7.5g以下です。

平成23年度の茨城県の調査では、1日の塩分摂取量の成人平均が、男性11.5g、女性10.1g、目標値に対して「摂りすぎている」という結果でした。

行方市では、高血圧に起因する疾患が多いことから、減塩に取り組むことが重要です。

減塩の取り組み・・・まずは、心がけ

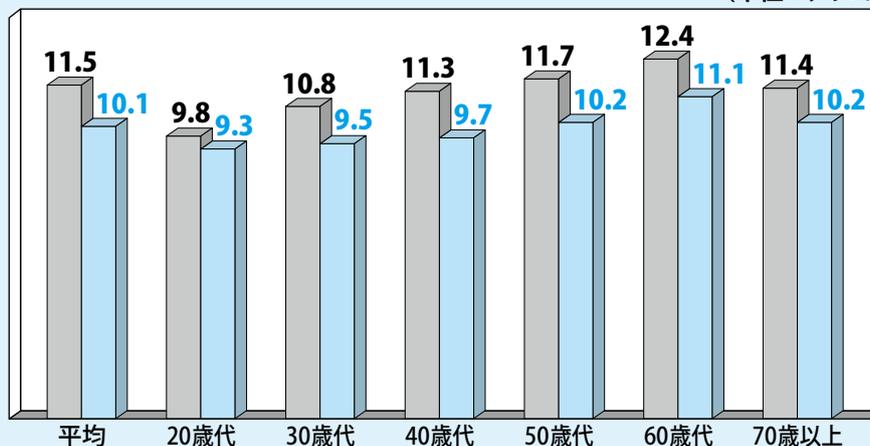
摂取する塩分の種類には、調味料（塩、しょうゆ、みそ、ソースなど）の塩分や、食品（調理済み食品、肉・水産加工品、インスタント食品など）の塩分があります。

まずは、1日の目標量を心がけることをお勧めします。また、減塩に配慮した食事でも、食べ過ぎてしまうと、結果として目標量をオーバーしている・・・ということもあるので、注意して自己管理しましょう！次回は、家庭でできる、身近な「減塩のコツ」についてお話したいと思います。

【茨城県】1日の食塩摂取量

平成23年度 茨城県総合がん対策
推進モニタリング調査結果より

■ 男性
■ 女性
(単位：グラム)



1日の食塩摂取
目標量

男性

9

グラム以下

女性

7.5

グラム以下