



## 塩分の取り過ぎに要注意

暑い季節になると、「たくさん汗をかくから…」と、しょっぱいものを食べ過ぎてはいませんか？

みなさんご存じのとおり、塩分の取り過ぎは高血圧の原因と言われています。

確かに、体を動かして大量に汗を流した場合は汗に塩分などのミネラル類が出てしまうため、塩分なども補給する必要がありますが、少量の汗の場合には塩分の取り過ぎになってしまいますので、注意が必要です。

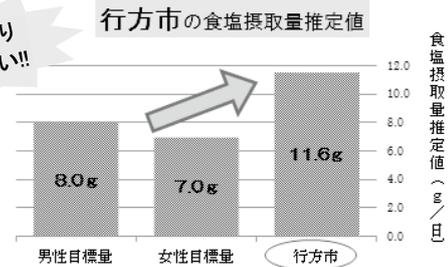
### 塩分を取り過ぎると…

「高血圧」、「心筋梗塞」、「脳血管疾患」、  
「**胃がん**」、「**慢性腎臓病**」の原因に！

※本市では、高血圧の方が多く、全国に比べて心筋梗塞や脳梗塞、脳血管疾患の死亡が多い状況です。



目標量より  
4.6gも多い!!



日本人の食事摂取基準2015年版、平成27年調査モデル栄養調査結果より

高血圧と聞いても深刻に考える方は少ないでしょう。しかし、高血圧は「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」とも言われる自覚症状がない、とても恐ろしいものです。

血圧が高い状態を放置せず、普段の食事や生活習慣に気を付けていただきたいと思います。

普段の食事に登場しそうなものを下の表にまとめてみましたので、参考にしてみてください。

塩分量の目安		
約 1.7g みそ汁（1杯） 	約 0.9g わかめスープ 	約 2.2g 梅干し（1つ） 
約 2.2g 塩さけ甘口（1切れ） 	約 1.4g アジの開き（1尾） 	約 0.6g 焼きちくわ（中） 
約 7.1g しょうゆラーメン（1杯・汁含む） 	約 6.6g きつねうどん（1杯・汁含む） 	約 6.0g 食塩（小さじ1杯） 
約 1.6g キュウリのぬかみそ漬け（5切れ） 	約 1.0g 堅焼きせんべいしょうゆ（2枚） 	約 0.9g 濃い口しょうゆ（小さじ1杯） 

### ★塩分の摂取を減らす方法★

#### ① 麺類の汁は飲まない

【例】しょうゆラーメンの塩分  
麺（1玉 220g）：0.4g  
スープ（約 380ml）：5.9g

#### ② しょうゆやソースは「つける」

#### ③ 味噌汁（すまし汁）を具たくさんにする

#### ④ 料理にだしや酢、香辛料を使う

かつお節、きのこ類、レモン、ゆず、山椒、わさび、しょうが、カレー味、唐辛子など

#### ⑤ 塩分を多く含む食品を食べすぎない

加工食品（ハム、明太子、ちくわやはんぺん等の練り製品など）に含まれる“隠れた塩分”に注意。