テーマ　「今日からできる減塩対策」

◇ 熊谷市の健康課題について

高血圧は男女ともに少ない傾向にあるが、

高血圧予備群は男女ともに多い。

◎高血圧は、脳卒中と心筋梗塞をおこす重大な危険因子⚠

・40歳～64歳の男性の4人に1人が高血圧の薬を飲んでいる※1

・65歳～74歳女性の高血圧の内服率は40歳～64歳の約2倍※1

・男女ともに身体を1日1時間以上動かしている人が少なく、
生活習慣を改善していない人が多い※2

※1…熊谷市国民健康保険特定健診結果より

※2…埼玉県衛生研究所「埼玉県特定健診データ解析結果」より

◇ 高血圧の原因…

肥満・アルコール・食塩のとりすぎ、喫煙などがあります。

今回は、食塩のとり方を中心にお話しをします。



＜今回のポイント＞

① 食塩と高血圧の関係ついて

②普段の自分の血圧を知りましょう。
朝は朝食前・服薬前、夜は就寝前に測定。

③自分の家の味は、他の家の味より濃い？薄い？
食塩をどのくらいとっているのか確認しよう。

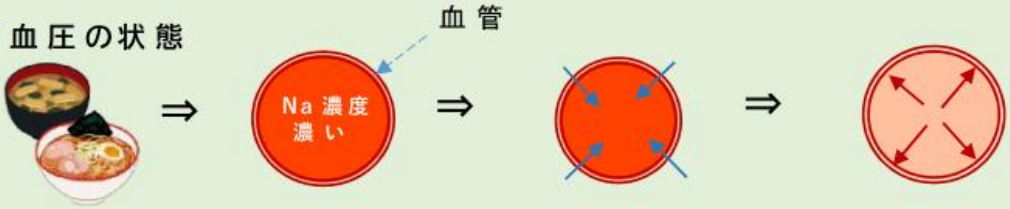


食塩と高血圧の関係

食塩をとりすぎると高血圧になりやすいのは…。

味の濃いものを食べると、血液中の塩分濃度を下げようと、血管内に水分を取り込みます。とりすぎた食塩の作用により血管内で多くなった血液が、血管を内側から強く押します。この圧力が高くなる状態を高血圧といいます。

高血圧の状態



食塩の多い食品を食べる。 ⇒ 血管内のナトリウム濃度が濃くなる。 ⇒ 濃度が薄い方から濃い方へ**水分が移動する。** ⇒ 血管内の血液量が増えて**圧力がかかる。**

※人間の身体には、塩分濃度を一定に保とうとする仕組みがあり、濃くなり過ぎた濃度を、水分を増やすことで薄めようとします。



味の濃いものを食べた後に水分をとりたくなるのは、このためなんだね！



◇普段の自分の血圧を知りましょう。
朝は、朝食前・服薬前、夜は就寝前に測定！

自分の血圧が日常的に高いのか、それとも健診の時だけ高いのか
まずは、普段の自分の血圧を測定してみましょう！！
知ることは病気を予防することに繋がります。



家庭での血圧測定ポイント



○血圧は決まった時間に測るようにしましょう。
　目安として…朝は朝食前、晩は就寝前など。

○正確な測定をするために
- 測定前の飲酒・喫煙・食事・入浴などは避ける。
- 排尿は済ませる。
- 静かな適温の部屋で、1～2分リラックスしてから。

○決まった時間に測定し、記録をつけましょう。

※血圧を記録できる記録表を添付しました。





教室の様子

◇　自分の家の味は、他の家の味より濃い？薄い？ 食塩をどのくらいとっているのか確認しよう。



講座では、自宅からみそ汁、煮物の汁、中華スープ等を持参していただき、塩分測定を行いました。

１．市販のみそ汁の塩分濃度を測定しました。



表示の量で作りました。
結果、塩分濃度は 1.21%でした。

一杯分の量(150g)に換算すると、
食塩約 1.8gに相当します。

重量(g)×塩分濃度(%)÷100＝食塩量(g)

例）150g×1.21÷100≒1.8g



２．自宅から持参した汁の塩分量を測定しました。



【測定結果】

種類	みそ汁A	みそ汁B	みそ汁C	みそ汁D	みそ汁E	スープ
塩分量（%）	0.5	0.66	0.75	0.89	0.96	1.20
食塩量(g)	0.75	1.05	1.2	1.35	1.5	1.8



人間にとって、適正な塩分濃度は、体液に近い**0.7%**位です。
みそ汁の塩分については、皆さん気をつけているようですね。
ただし、量を多く飲んでしまうと摂取量は増えてしまいます。
また、お鍋でしめは雑炊もいいですが・・・。濃度や食べる量に気をつけてください。



食塩をとっていないと思っていても…



食塩の**約７割**は調味料からとっています。



麺類・パン・魚肉加工品・肉加工品にも、食塩が使用されています。

３．１日の食事例から、食塩の量を確認しましょう。

【朝】　食塩量１．７ｇ

パン（６枚切り）１枚	・・０．９ｇ
バター	・・０．２ｇ
目玉焼き　１枚	・・０．３ｇ
ブロッコリーサラダ	・・０．２ｇ
ヨーグルト	・・０．１ｇ
りんご	・・０ｇ



【昼】　食塩量２．２ｇ

焼きそば	・・２．２ｇ



【夕】　食塩量３．６ｇ

御飯	・・０ｇ
みそ汁	・・１．２ｇ
きんぴらゴボウ	・・０．６ｇ
ぶりの照り焼き	・・１．２ｇ
ほうれん草おひたし	・・０．６ｇ



この例で３食分の食塩量を計算してみると、**7.5g**となります。
１日の食塩摂取**目標量**に比べてどうでしょうか？
確認してみて下さい。





１日の食塩摂取目標量

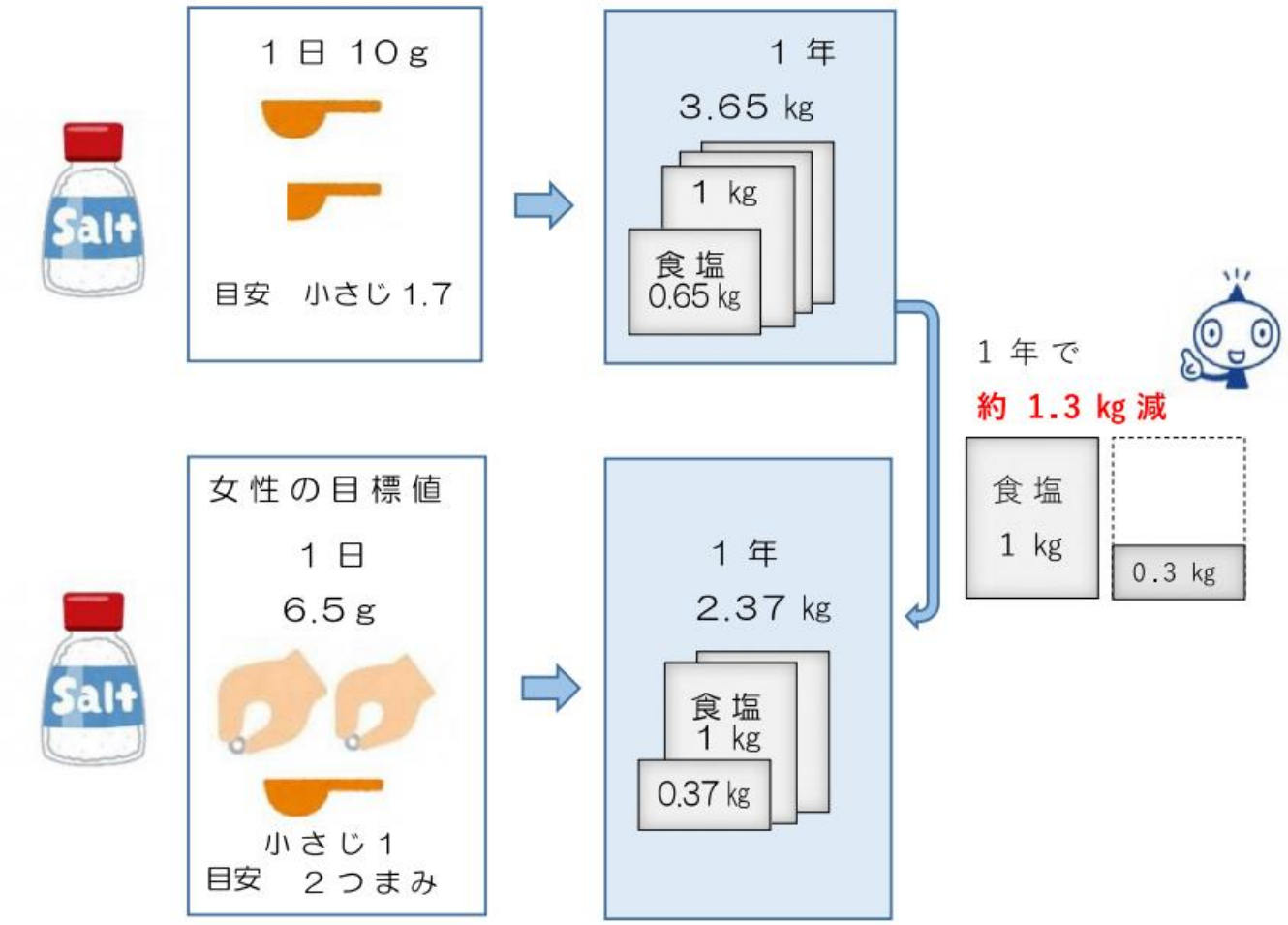


成人男性 7.5ｇ未満



成人女性 6.5ｇ未満

◇1日10gと1日6.5gの塩分摂取量では1年でこれほどの違いがあります！



4．食品に含まれる食塩量をチェックしましょう。

（栄養成分表を確認しよう）



これは、ある袋麺の表示です。
スープを全部飲んでしまうと、
麺と合わせて塩分6.3gを
摂取することとなります。
スープは残しましょう！

栄養成分表示　1人前（140g）当たり

熱量	346 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	5.0 g
炭水化物	62.9 g
食塩相当量	6.3 g
	(めん 1.9g、スープ 4.4g)

血圧を上げないために、薄味に慣れることも大切です。
味が薄いと感じたら、牛乳を使うこと（味噌に混ぜる、煮物に使う等）で
旨味が増し、味が濃くなるので試してください。
乳和食レシピを御参照ください。

調味料に含まれる食塩相当量

調味料	小さじ1（5 mℓ）	大さじ1（15 mℓ）
食塩	5.9 g	17.8 g
しょうゆ	0.9 g	2.6 g
みそ	0.7 g	2.2 g
ドレッシングタイプ和風調味料	0.4 g	1.1 g
トマトケチャップ	0.2 g	0.5 g
マヨネーズ	0.1 g	0.2 g
バター（有塩）	0.1 g	0.2 g

転載:女子栄養大学　助教　佐藤理恵子　「調味料の上手な使い方」　e-ヘルスネット

減塩のための工夫

・野菜や果物、海藻、きのこは体内からナトリウムを排泄しやすくする「カリウム」を多く含みます。上手に摂取しましょう。
・汁物には、具をたっぷり入れることが大切です。
・ラーメンやうどんの汁は残すようにするとよいです。
・酢やレモン、ゆずなどの柑橘類で酸味をきかせましょう。
・食塩を多く使っている食品(麺類・つくだ煮・漬け物・みそ汁・塩干魚など)を控えましょう。







◇パッケージの栄養成分表示に「食塩相当量」が記載されているのを確認しました。



◎実際に食品パッケージに印字されている「栄養成分表示」の見方について説明し、摂取の適量について考えました。その後、自分の食事を振り返り、自分で出来る減塩方法を考えました。



栄養成分表示	100g当り	個包装(2枚)当
エネルギー	471 kcal	52.7 kcal
たんぱく質	5.9 g	0.7 g
脂質	18.6 g	2.1 g
炭水化物	69.9 g	7.8 g
食塩相当量	1.79 g	0.20 g

これは、あるおせんべいの表示です。
個包装1袋(2枚)食べると、0.2gの食塩にあたる量をとったことになります。



運動について

◎有酸素運動（ウォーキング・自転車こぎ・水泳等）

ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的ですが、運動は体調を考えて行いましょう。



◎運動がなかなか始められない方・・掃除や洗濯などの家事も身体活動の一つです。積極的に家事を行い、活動量を増やしましょう。

エレベーターやエスカレーターの使用を控え、階段を使う等、歩数を増やす、買い物は自転車で行く、車ではないと難しい方は駐車場にとめる位置を遠くするなど、活動量を少しでも増やすように心がけましょう。



忙しくて、スポーツジム等に行けず、活動量が減少している方は、テレビ体操や YouTube 等を参考に自分にあった方法をみつけ、運動していきましょう。

熊谷市のホームページでも、「正しい歩き方のウォーキング講座」や「メタボ予防・改善」などが手軽に出来る運動の動画を掲載しています。

日常の生活で消費するエネルギー量の目安　30分

活動 ＼ 体重	50kg	60kg	70kg
歩行（ほどほどの早さ 4.5～5.1km/時）	88 kcal	105 kcal	123 kcal
自転車（16.1km/時未満、レジャー、通勤、娯楽）	100 kcal	120 kcal	140 kcal
掃除機をかける（ほどほどの労力）	83 kcal	99 kcal	116 kcal
窓掃除	80 kcal	96 kcal	112 kcal
洗濯（洗濯物を干す、衣類の手洗い、ほどほどの労力）	100 kcal	120 kcal	140 kcal
食料品の買いもの	58 kcal	69 kcal	81 kcal

※消費エネルギーの計算は、（独）国立健康・栄養研究所「改訂版　身体活動のメッツ表」を参考に算出してあります。

※同じ活動をしても、運動強度により消費するエネルギー量は変わります。

科学的根拠に基づくがん予防

「がんのリスクを減らす生活習慣」として・・「禁煙する」「節酒する」「食生活を見直す※」「身体を動かす」「適正体重を保つ」があげられています。

食生活を見直す※

○減塩する
○野菜と果物をとる
○熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



○減塩は、がんのリスクを減らす生活習慣のうち、「食生活を見直す」に入っています。

この教室に参加していなかったけれど、「血圧の数値が気になる・・」
「自分にあった食事ついて具体的に教えて欲しい」という方は
「健康相談」を御利用ください。
健診結果の見方が分からない方も御相談ください。

平日9時～11時30分、13時～15時

地域保健課　指導係

保健センター（くまキッズ内）　TEL: 048 － 525 － 2722

乳和食レシピで減塩しよう！

※牛乳のコクを利用して減塩をするレシピです。



※1人分　エネルギー 425kcal　カルシウム 142mg　食塩相当量 1.4g　調味料をわる・のばす

ミルクつけつゆそうめん

ミルクを加え、
めんつゆの量は通常の13分の1に！

材料（2人分）

<ミルクつけつゆ>
- 牛乳 …… 200ml
- めんつゆ（3倍濃縮） …… 大さじ1
- そうめん …… 2束（200g）

<薬味>
- ねぎまたは青じそ …… 適宜
- すりごま …… 適宜
- おろししょうが …… 適宜

作り方

1. めんつゆと牛乳を合わせて、ミルクつけつゆを作る。
2. そうめんをゆで、ゆで上がったらザルに上げて水洗いし、器に盛る。
3. そうめんを1につけながら、薬味をたっぷり入れていただく。



※1人分　エネルギー 192kcal　カルシウム 243mg　食塩相当量 0.7g　ゆでる・ゆで戻す

高野豆腐のミルク煮

ミルクのコクで調味料は通常の半分以下で
食感はもちもちに！

材料（2人分）

- 高野豆腐 …… 2枚（40g）
- 牛乳 …… 200ml
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1

作り方

1. 高野豆腐はさっと洗って水気を絞り、1枚を4等分に切っておく。
2. 鍋に牛乳と砂糖、しょうゆを入れてときどき底を混ぜながら中火にかけ、ふつふつとしてきたら高野豆腐を加えてクッキングシートで落とし蓋をし、弱火で煮汁が少なくなるまで7-8分コトコトとゆで戻しながら煮る。



※1人分　エネルギー 71kcal　カルシウム 86mg　食塩相当量 1.2g　調味料をわる・のばす

減塩みそ汁

朝食で手軽に減塩しよう！

材料（2人分）

<ミルクみそ>
- みそ …… 大さじ1
- 牛乳 …… 大さじ1

- 水 …… 300ml
- かつお節削り節（お茶パックに入れておく） …… 5g
- 豆腐 …… 100g
- ねぎ（小口切り） …… 10cm
- なめこ …… 50g

作り方

1. みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
2. 豆腐は1.5cm角に切り、水けをきっておく。
3. 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、豆腐、ねぎ、なめこを加えひと煮する。
4. かつお節をしっかり絞って取り出したら、1を加えて火を止める。

さらにおいしくなるポイント

1. 乳和食を調理する際は、成分無調整の牛乳を使用。レシピの分量は、しっかり計量しましょう。
2. 焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
3. 牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質がありますので、時々混ぜながら調理しましょう。

出典：一般社団法人　Jミルク

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

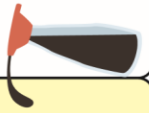
◎塩分チェックシートを添付します。ご活用下さい。

あなたの塩分チェックシート

No.＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日　年齢＿＿＿歳　性別：　男　女

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	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	2～3回/週	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	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	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	2～3回/週	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	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	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
○をつけた個数		3点 ×　個	2点 ×　個	1点 ×　個	0点 ×　個
小計		点	点	点	0点
合計点					点

チェック✓	合計点	評　価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：

出典「あなたの塩分チェックシート」　監修　社会医療法人製鉄記念八幡病院　理事長　土橋卓也　管理栄養士　増田香織