

11月号

# 栄養だより

## ～高血圧と塩分の摂り過ぎの関係～

あなたの食生活の食塩摂取をチェック！当てはまるものに○をつけてみましょう。

味噌汁やスープを1日2回は飲む。もしくは、ごはんには味噌汁は欠かせない

ちくわ、かまぼこ、ハム、ウインナーなどの練り製品・加工製品が好き

梅干し・佃煮・漬物などが常にある

外食することが多い。または外食が好き

市販のお惣菜やインスタント食品をよく利用する

うどん・そば・ラーメンなどのスープは半分以上飲む

ずしや丼物が好き

魚の干物や明太子などの塩製品をよく利用する

おせんべいやスナック菓子をよく食べる

まずは、自身の食生活を見直してみましょう！！  
一つでも○がついたら

**要注意！**

外食や市販のお惣菜は万人受けするようにはっきりとした、濃い味つけが多いです。また、ずし飯にもしっかり塩が入っていますよね？  
上記の項目に共通して言えることは、**食塩のとり過ぎにつながる食習慣**だということです。

そもそも塩分というのは通常、私たちの体液（血液・消化液）の浸透圧を調整してバランスを保つ働きをしています。しかし、塩分を摂りすぎると体内のナトリウムと水分の量を調整するために血液量が増え、それに伴い血圧が上昇し、高血圧状態となります。



この高血圧が続くと血管がいつも張りつめた状態に置かれ、次第に血管の壁が厚く・硬くなり**動脈硬化**という状態になります。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞になる原因の一つともいわれています。塩分を控えることはこういった摂り過ぎによる高血圧を予防するためにも重要なポイントと言えます。