

栄養科だより 8月号

塩分のとりすぎに気をつけよう！

塩分のとりすぎによる高血圧のしくみ

1. 食塩を大量にとる



2. 食塩濃度が高くなった血液を調整するために水分を補給する



3. 血液量が多くなる



4. 血管に対する圧力が高まる



5. 圧力が高い状態が継続する



高血圧



Qなぜ塩分を控えた方がいいの？

高血圧は、血管が傷つき動脈硬化となり、
心臓や血管に負担がかかることで
脳卒中や心疾患のリスク↑
腎機能低下やむくみ、肥満にもつながる

POINT

適切な塩分を心がけましょう



日本人の平均摂取量は約10g前後といわれていますが、
福島県民の食塩摂取量は全国平均よりも多く、
全国でも上位レベルとなっています。



1日の塩分の目標量



男性
7.5g未満



女性
6.5g未満



当院のお食事では
一部の特別食を除き、
目標量を1日7.0gとしています



※高血圧の方 6g未満

適塩に 慣れるコツ

- だしをしっかり効かせる
- 香りを楽しむ
- 酸味を利用する
- 汁物は具を楽しみ、汁はひかえめに

