

適塩にこころがけよう

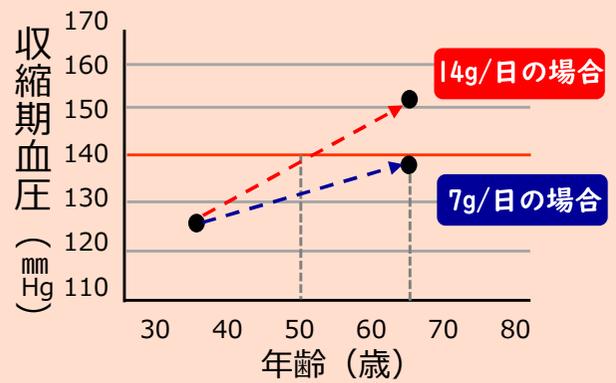


「適塩」とは

自分に合った適切な食塩摂取を心がけることです。

自分に適した量は、年齢や性別、病気の有無によっても異なってきます。ただ塩分を減らすのではなく、適量の塩分を摂ることが大切です。

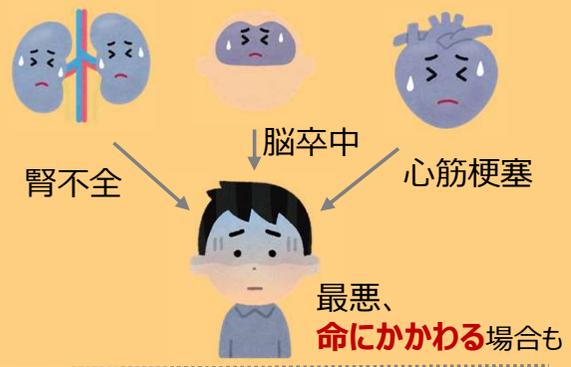
<長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながる>



もしも35歳の男性が1日当たり14gを食べ続けたとすると、30年後には高血圧のレベルに達しますが、1日当たり7gだと30年後もそのレベルには達しません。

※収縮期血圧140mmHg以上が高血圧診断基準
出典：消費者庁 減塩社会への道

<高血圧が続くとどうなるの?>



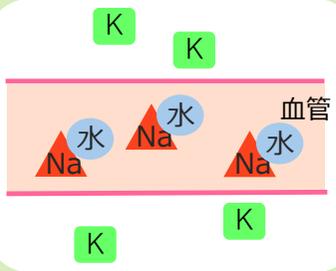
<適塩を続ければ>

いつまでも健康に



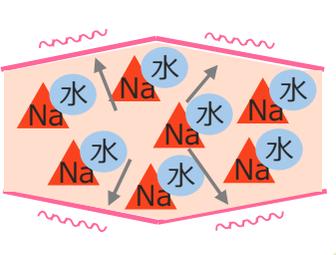
ナトリウムとカリウムの関係

正常な状態の血管



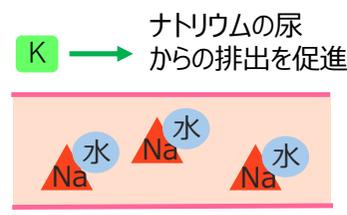
カリウムは細胞内に
ナトリウムは細胞外に
バランスよく保たれている

必要以上に塩分(ナトリウム)を摂ると



ナトリウムは水を取り込む性質。摂りすぎると血液中の水分が増え、血管の圧力(血圧)が高くなる

カリウムを摂取しナトリウムの排出促進



カリウムの排出効果で、血液中の水分量が減少し、血圧が下がる

正常な状態へ

一人ひとりに適した塩分量「適塩」で楽しくおいしく食事をしましょう

「適塩」で高血圧を予防・改善するための3ステップ

～社員食堂編～

step1 調味料や漬物等は必要？食べる前に考えましょう

社員食堂で提供される料理にはしっかり味がついています。



おかずでご飯を食べる
漬物やふりかけは控える



ドレッシングやマヨネーズを
かけすぎない
マヨネーズであえてあるような
サラダには何もかけない



味付けは小皿に
出してつける

まずは「味見」して、必要か判断する

「かける」と「つける」でどう変わる？

たっぷりかける



(大さじ1強)
塩分量**1.1g**

ちょんちょんつける



(小さじ1)
塩分量**0.3g**

ただし、つけすぎには要注意

Step2 どんぶりに入った料理には気を付けましょう



汁は飲み干さない
半分残せば約**2g**の減塩



つゆだくはやめる

タレが衣とご飯に
染み込むので要注意
味噌汁や漬物は控える



醤油のかけすぎに注意
また酢飯のものは塩分
が**1.5g**ほど増えるので
気を付ける



中華は塩分だけでは
なく、油も多く使う
唐揚げやスープ等と
一緒に食べる時には
量に気を付けて

Step3 カリウムの多い食品を食べましょう

野菜や果物に含まれるカリウムにはナトリウムの排出を促進す働きがあります。

カリウムを積極的に
摂ることで、高血圧を
予防できる
多く含む食品は→→→



野菜



果物



海藻



イモ類



選べる小鉢は**野菜中心**のものを!!
朝食や間食で果物も忘れずにとりましょう

野菜をいつもより
10口分多く食べる
ことを意識しましょう

