

健康 ワンポイント アドバイス



どうして減塩が大切なの？

生活習慣病予防のために減塩が勧められていますが、食塩を取り過ぎると体にどのような影響があるのでしょうか。

食塩の取り過ぎで血圧が上がる仕組み

- ①体には、体内環境を一定に保とうとする働きがあります。血液中の塩分濃度も同様で、通常は0.9%に保たれています。
- ②食塩を取り過ぎて血液中の塩分濃度が高くなると、0.9%に戻そうとして水分が集まり、血液の量が増えます。
- ③血液の量が増えると、心臓から送り出される血液の量も増え、血管にかかる圧力が高くなり血圧が上がります。
- ④血圧が高い状態が続くと血管が傷つき、そこにLDLコレステロールなどが沈着して血管が狭くなると、さらに血圧が上がってしまいます。

血管を守るための減塩の工夫

- 食卓では、調味料を追加しない
 - 調味料は、小皿に出して付ける
 - 麺類は汁を残す
 - 漬物は1日1回までにする
 - 汁物は具たくさんにして、1日1杯までにする
 - 香辛料や酸味、薬味を活用して、調味料を減らす
 - 減塩タイプの食品や調味料を活用する
- 味覚は習慣でつくられます。できそうなことから減塩に取り組む、まずは1日マイナス1gを目標に始めてみませんか。



【健康づくり課 管理栄養士】