



# 要注意！ 中年世代からの健康管理 高血圧予防で健康若返り

生活習慣の改善には減塩に心がける食生活が何よりも大切です。中でも中年世代からのメタボリックシンドローム対策の健康ケア、充実した熟年世代を過ごすために欠かせません。塩分の取り過ぎで高血圧状態が続くと、それが引き金になって重大な脳血管障害、内臓機能の不全につながります。毎日の食事で簡単に実践出来る「減塩3つのコツ」をご紹介します。

塩分は1日6g未満に

「高血圧」になりやすい体質の場合、体質そのものは変えられませんが、食事の塩分やエネルギー量、日ごろの運動を心がけて血圧をコントロールすることが出来ます。

高血圧の薬を使っている方でも生活習慣の改善自体で血圧を下げ、薬も効きやすくなります。

血圧コントロールのためには、食塩摂取量を「1日6g未満」に抑えることが勧められています。ただし日本の食塩摂取量は平均11gほどといわれ、急に食塩を減らすと食事の満足度が下がります。まず「1日3gの減塩」を目指しましょう。

味噌汁一杯に含まれる食塩量は一般に2g程度とされています。毎食味噌汁を飲んでいる方は、量を半分ずつにすれば1日3g減塩できます。加工食品の包装に記載されているナトリウム含有量は食塩量ではありません。加工食品に含まれる食塩量は、その食品のナトリウム量(mg)を2・54倍しましょう。

(NHKアレビテキスト「きょうの健康」2008年9月号を参照)

食事は減塩しても楽しめるよう豊かな風味、味わい、コクが必要です。しかし、豊かな味付けの濃い味や多量の塩分は、血液中のナトリウム量が多くなってしまう。その濃度を下げるために血液中の水分が増え、血圧が上がってしまうのです。

体内では血圧が上がることで腎臓からのナトリウム排せつを促す仕組みも備わっていますが、塩分の摂り過ぎはこの仕組みを刺激し、血圧をさらに上げてしまいます。

そこで毎日の食事で血圧を上げない3大ポイントをご紹介します。

## その1 「だし」を出し惜しみしない

かつおと昆布で基本だしを取り、煮干などを加えて、だしのうまみで味に深みを加えましょう。

市販のだしの素を利用する場合は、

小さじ1〜2杯当たり1〜2グラムの食塩が含まれています。味噌やしょう油の量を控えましょう。

## その2 かけるからつけるへ



料理に直接しょう油、ソースを掛けると塩分を取り過ぎます。煮物の場合、煮る段階からしょう油を使うと塩分が食材の中までしみ込んでし

まいます。ただで食材を煮て、仕上げでしょう油を絡めたり、小皿に出したタレにつけて食べましょう。

## その3 味に変化を

味にメリハリをつけるため、酢、レモン、すだちなどかんきつ類、シヨウガ、にんにく、コショウ、カレー粉、唐辛子、ハーブなどで味に変化をつけましょう。

