

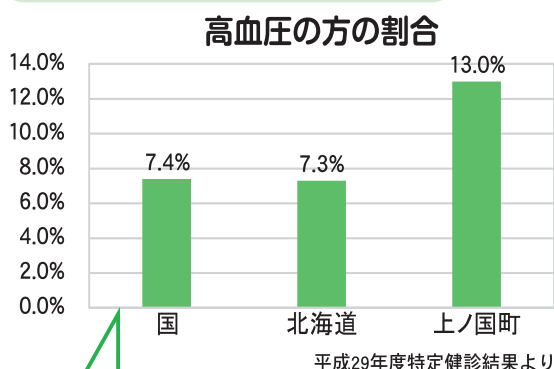
元気に な～れ 362

少しの工夫で 血圧コントロール

今月は 栄養士 鈴木 弥生です

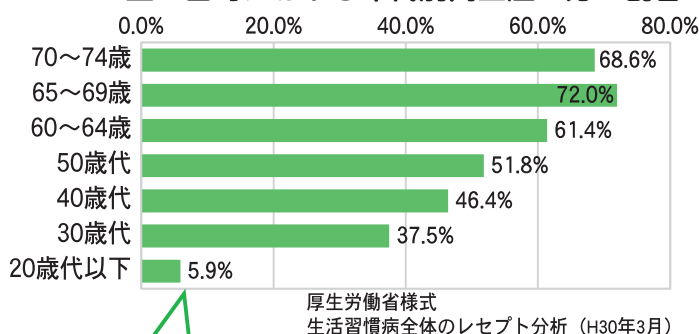
血圧と塩分には、相関関係があると言われており、最近では、普段の食事で塩分を減らすことが身体に良いことは誰もが知っています。簡単に塩分を減らすには、普段の食事を薄味にすればよいのですが、いっぺんにあれもこれも薄味にするのは難しいものです。減塩を成功させるためには無理をせず今の食事から1ㇿでも減らすなど、確実にできる減塩をコツコツ続けていくことが大切です。まずは、調味料の塩分量を知ってできるところから減塩していきましょう。

上ノ国町における高血圧の割合



全国・全道平均では100人中約7人が高血圧の方ですが、上ノ国町の場合は100人中13人が高血圧になっています。

上ノ国町における年代別高血圧の方の割合



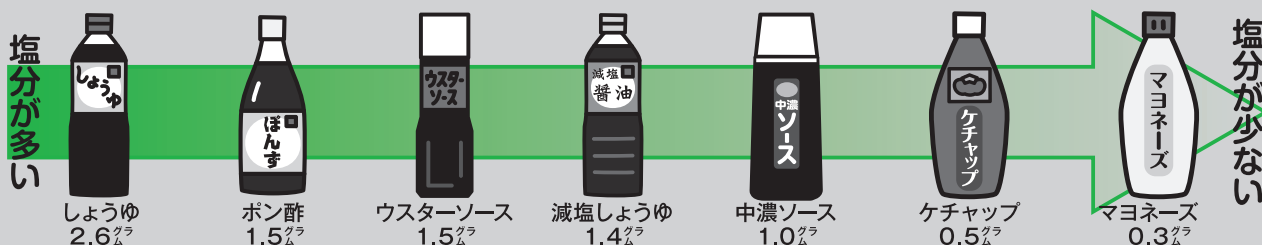
20歳代以下の方も高血圧を発症しています。また30歳代から高血圧を発症する方が増える傾向にあります。

ちょっとの工夫で血圧コントロール

●塩分の少ない調味料を活用

いつも使う調味料を塩分の少ないものに変えるだけで簡単に減塩できます。

大さじ1杯（15ミッドル）の食塩相当量



塩分を減らす工夫

- ・目玉焼きに、「しょうゆ」を大さじ1杯かけているところを同じ量なら「減塩しょうゆ」にかえるだけで1.2ㇿも減塩できます。また「中濃ソース」にかえると1.6ㇿも減塩できます。
- ・「中濃ソース」を大さじ1杯かけるより、ケチャップ大さじ1杯+マヨネーズ大さじ1杯のオーロラソースの方が0.2ㇿ減塩になります。

★保健福祉課では塩分計の貸し出しを行っています。あなたの家の味噌汁の塩分を測ってみませんか？興味のある方は健康支援グループ（電話 5 5 - 4 4 6 0）までご連絡ください。

