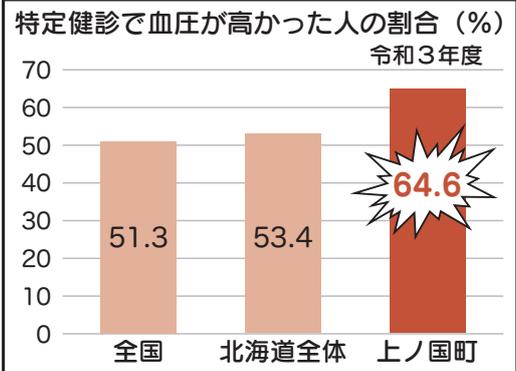


右のグラフは昨年度の健診で血圧が高かった人（血圧の正常値は130/85mmHg未満）の割合を表していますが、上ノ国町は全国や北海道に比べて血圧の高い人が多いことがわかります。

——高血圧と塩分——

塩分は私たちの体の中で重要な働き（細胞を正常に保つ、神経や筋肉の働きの調整など）をしてくれます。

しかし、塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度を薄めようとして水分をため込み、血液量が増し、結果的に血圧が高くなります。



< 1日の食塩摂取量の目標と北海道民の食塩摂取量の現状 >

1日の食塩摂取量の目標は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満、血圧が高い方は6g未満となっておりますが、北海道民の食塩摂取量の現状は、男性は11.2g、女性は9.4gとなっております。

塩分は1食につき、「2～2.5g」くらいを目安に、1日3食の中にバランスよく配分しましょう。

< 食品はできるだけ塩分チェック！ >

現在、コンビニを利用したり、加工食品やインスタント食品を利用することは当たり前になってきています。しかし、便利な反面、塩分が多めであるともいわれています。

外袋やシールに食品栄養成分表示として『食塩相当量〇.〇g』と表示されているので、チェックをお勧めします。意外と塩分が多いものもあれば、少ないものもありますので、購入時は上手に選びましょう。

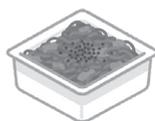
◎例えば・・・



0.8～1.5g



1.5～2g



6.4g
(内スープ2.3g)



2.4～5.5g



4.9g
(内スープ2.5g)

◎減塩のためこんな工夫を・・・

醤油やたれや味噌などが別になっているものであれば、全部使い切らずに残すようにしましょう。



麺類の汁は残すようにしましょう。それだけで1～3g減塩できます。



生野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムは、腎臓から食塩を排泄しやすくしてくれるので一緒に食べましょう。

< 血圧を測っていますか？ >

血圧を測るのは健診の時くらい・・・という方も多いのですが、血圧計を家に常備して定期的に測ると日頃の体調管理になり、お勧めです。

右のグラフによると、家庭用血圧計を持っている割合は高いのですが、定期的に血圧を測定している人は少ないようです。定期的に測定していると、減塩の効果も確認できるかもしれません。

また、血圧計を購入する予定の方は、「上腕式」という、手首ではなく腕で測るものを選びましょう。

