

# センター診療所通信 5月号

## ～減塩について～

中津川市地域総合医療センター 高橋春光

春もたけなわ。緑がまぶしく映える美しい時期となりました。今回は「減塩」についてお話ししたいと思います。

### 1.塩分と血圧の関係

心血管病の原因となる高血圧はいろいろな生活習慣の歪みで生じますが、そのうちの最も重要なものの一つに食塩の過剰摂取があります。食塩と高血圧の関係はよく知られていますが、食塩の摂取量が非常に少ない地域では高血圧の人はみられず、加齢に伴う血圧上昇もほとんどないことが示されています。また高血圧の治療においても減塩が重要で、日本高血圧学会は食塩摂取量 1日 6g 未満を推奨しています。

### 2.減塩の方法について

参考になる減塩の方法をいくつかご紹介します。

#### 厚生労働省の「塩分を控えるための 12ヶ条」

- ① 薄味に慣れる
- ② 漬物・汁物の料理に気をつける
- ③ 効果的に塩味を使う
- ④ かけて食べずに、つけて食べる
- ⑤ 酸味、⑥ 香辛料、⑦ 香り、⑧ 香ばしさ、⑨ 油を上手に使う
- ⑩ 酒の肴に注意する
- ⑪ 練り食品、加工食品に気をつける
- ⑫ 食べすぎないように

毎日の食事にみそ汁や漬物は欠かせない家庭は多いと思いますが、みそや漬物は塩分が高い食品です。

#### 漬物で減塩するためには

- 量を減らす(毎食食べない)
- 古漬けよりも浅漬けにする
- 酢漬けやマリネで代用する

- 漬ける場合は、減塩の工夫を試みる
- 塩分が高い漬物は、水に浸して塩抜きをする
- 減塩の漬物を買う

もちろん、生野菜や温野菜などそのまま野菜を食べることが減塩には良い方法です。

何かわからないことや心配なことがあれば、気軽に診療所までご相談に来てください。