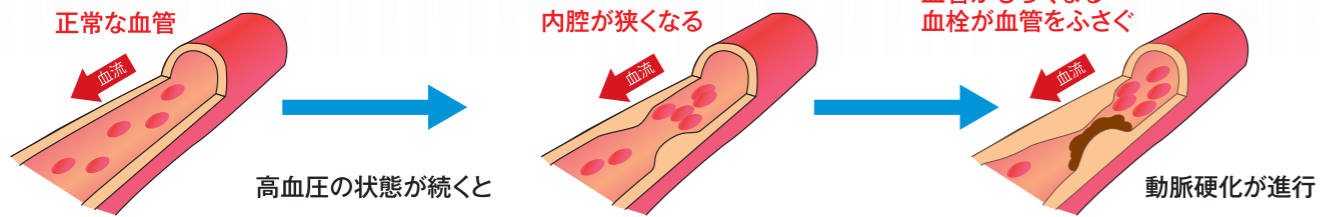


## 高血圧が招く合併症

高血圧は目立った自覚症状がありません。知らず知らずのうちに動脈硬化が進み、命を脅かす病気を招くことから「サイレント・キラー」と呼ばれています。

高血圧が動脈硬化を進行させます。その仕組みは…



### 脳卒中

#### 脳出血

動脈硬化により、もろくなった脳の血管が破裂して出血する

#### 脳梗塞

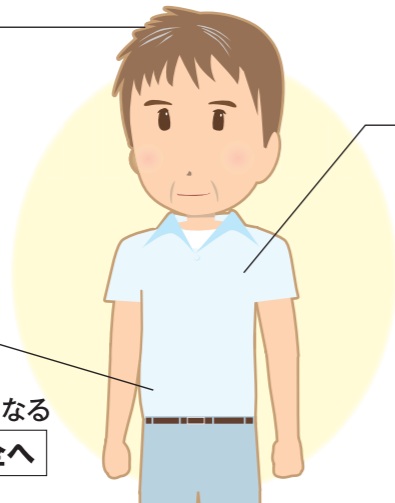
血栓が狭くなった脳の血管につまり、脳細胞が死滅する

### 腎臓病

#### 腎硬化症

腎臓における動脈硬化で腎臓が硬く、小さくなる

→ 腎不全へ



### 心臓病

#### 狭心症

心臓の筋肉(心筋)に酸素や栄養を与える冠状動脈が狭くなり、心筋が酸欠状態になる

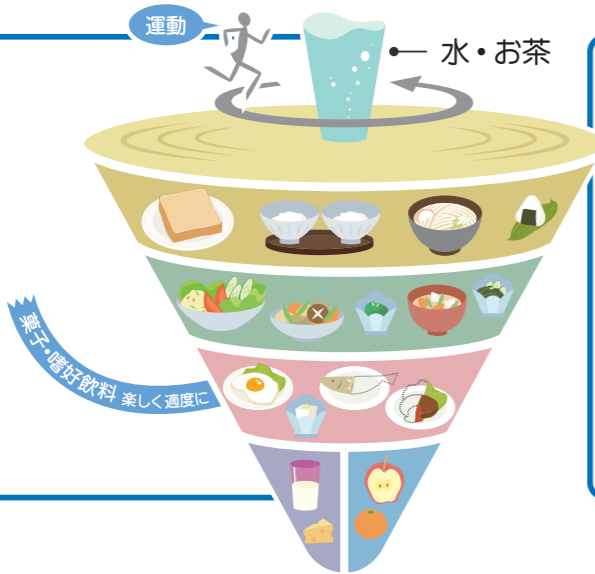
#### 心筋梗塞

冠状動脈がつまり、心筋に血液が行かなくなる

## 自分の健康は自分で守る!

### まず、食事が基本!

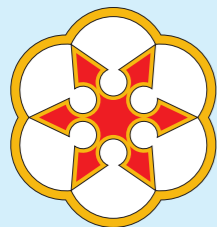
食塩の摂り過ぎに注意すると共に、右図のようにコマが上手に回るように、バランスのよい食事を心がけましょう。(特に、野菜、果物を意識して食べましょう)



### 自分の健康状態について知りましょう

- 高血圧を早期発見 改善を図るためにも、1年に1回は特定健診を受けましょう。
- 家庭でも血圧測定を 決まった時間に測定し、記録しておくことで予防に役立ちます。

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは?



食生活改善推進員は、地域で健康づくりを推進するボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。

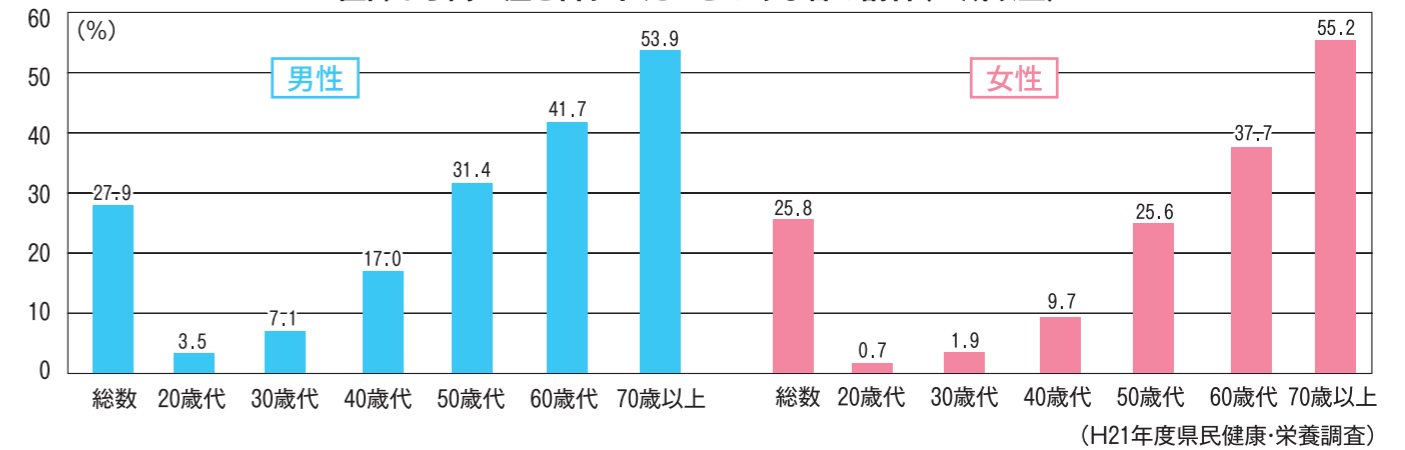
栃木県保健福祉部健康増進課 TEL028-623-3094  
 栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

# 減塩で高血圧を予防しましょう

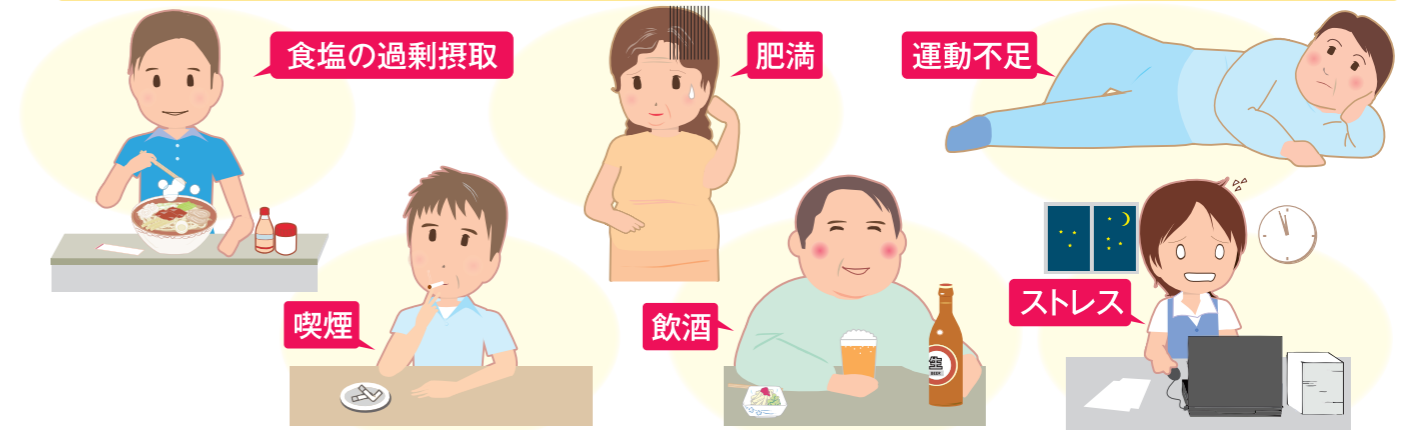
医師から高血圧と言われたことのある者は男性は40歳以上、女性は50歳以上から急増しています。

食生活改善推進員(ヘルスマイト)が健康づくりを応援します!

医師から高血圧と言われたことのある者の割合(20歳以上)



## こんな生活習慣が高血圧を招きます



## 高血圧リスクチェック

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、脂っぽいものが好き
- 最近太ってきた
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 運動をあまりしない
- 血糖値が高いと言われたことがある

当てはまるものが多いほど、高血圧になるリスクは高いといえます。

# “あと1g”食塩を減らす工夫

## 調味料の食塩量

### 調味料

濃口醤油 大さじ1	2.6g
薄口醤油 大さじ1	2.9g
減塩醤油 大さじ1	1.4g
だし割醤油 大さじ1	1.2g
ポン酢醤油 大さじ1	1.3g
ウスターソース 大さじ1	1.4g
中濃ソース 大さじ1	0.9g
淡色辛味噌 大さじ1	2.2g



## 食塩が多く含まれている食品

### 練り製品や加工食品

焼きちくわ(大 1本 100g)	2.1g
さつま揚げ(小判 1枚 32g)	0.6g
はんぺん(1枚 100g)	1.5g
ウィンナーソーセージ(1本 25g)	0.5g
ハム(ロース 薄切り 1枚 15g)	0.4g
ベーコン(バラ スライス 1枚 18g)	0.4g
プロセスチーズ(1切れ 20g)	0.6g

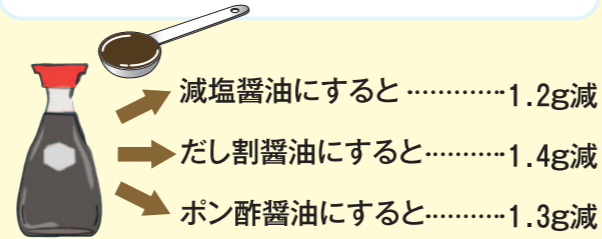
### 魚の干物など

塩ざけ(1切れ 80g)	1.5g
塩サバ(1切れ 80g)	1.4g
アジ開き干し(1枚 130g)	1.4g
サンマみりん干し(1枚 80g)	2.4g

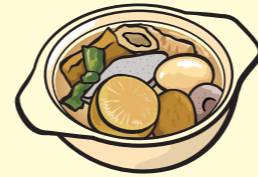
1 同じ醤油でも食塩量が違います。使い分けをして上手に減塩を。

### いつもの醤油から減塩

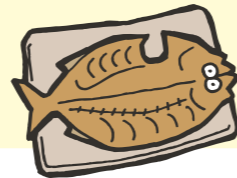
濃口醤油(大さじ1)食塩量 2.6g



2 素材の塩味を活かして、追加する調味料は少なめに。



3 しっかり塩味がついています。そのまま食べてみましょう。



4 麺類は汁を残す。  
全部残した場合 食塩量:2g減  
半分残した場合 食塩量:1g減

5 添付の醤油を使わない。  
漬物、佃煮を食べる量を加減する。  
食塩量:1~2g減

6 醤油はすし飯ではなく、すしねたのほうにつける。  
食塩量:0.8g減

7 醤油やソースはかけるのではなく、小皿にとってつけて食べる。  
食塩量:0.9g減

8 調味料は、料理の味をみてから使う。

9 だしを活かして薄味に。  
具だくさんにして汁の量を減らす。  
食塩量:0.4g減

10 香味野菜\*を上手に使いましょう。  
(\*香味野菜とは、みつば、あさつき、みょうが、大葉、ねぎ、パセリ、セロリなど)

## 食塩が多く含まれている料理

ラーメン 食塩量 6g  
そのうち汁 2g

カップラーメン 食塩量 4.8g  
そのうち汁 2.5g

幕の内弁当 食塩量 4.6g  
そのうち添付の醤油、漬物、佃煮 2.5g

カレーライス 食塩量 3.3g  
そのうち福神漬 1.1g

にぎり寿司 食塩量 1.3g  
すし飯につけた場合

すしねたにつけた場合 食塩量 0.5g  
(\*すし飯はすし酢(食塩、砂糖、酢)で味付けされています)

とんかつや焼魚など

とんかつの場合 中濃ソースをかける(ソース大さじ1.5) 食塩量 1.5g  
つける(ソース小さじ2).....食塩量 0.6g

から揚げや魚塩焼きなど、すでに味がついている料理

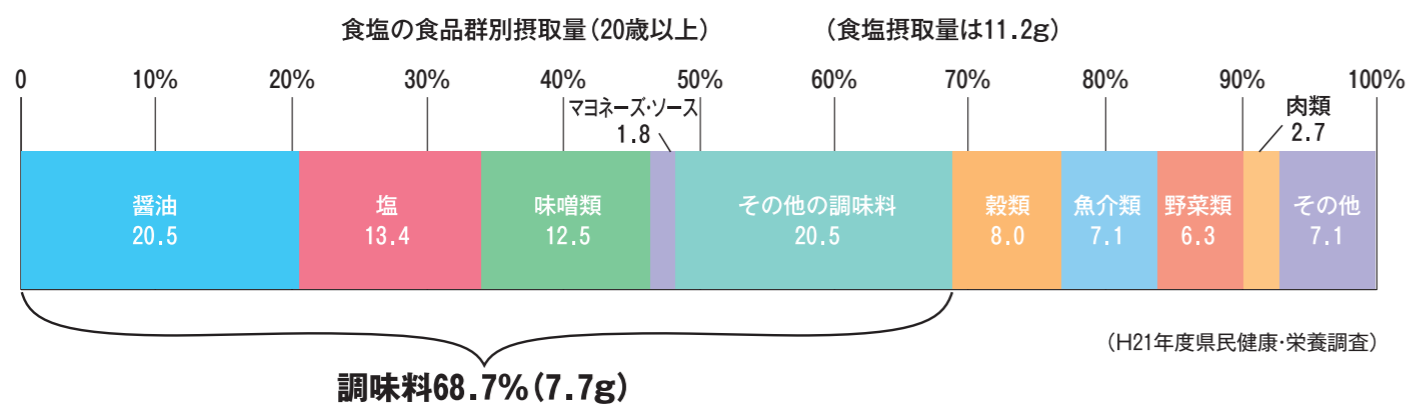
から揚げ 食塩量 1.0g

さんま塩焼き 食塩量 1.1g

味噌汁 食塩量 1.2g

具だくさんみそ汁 食塩量 0.8g  
(\*顆粒のだしのもとには食塩が添加されているものもあります)

## 栃木県民は、主に何から食塩を摂っているのでしょうか



栃木県民は食塩を摂り過ぎています。

