

# 塩分

## 摂りすぎていませんか？

12月



－ 高血圧と減塩のポイント －

### 高血圧とは

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧があります。二次性高血圧は、甲状腺や副腎などの病気が原因で高血圧を起こすものをいいます。それに対し、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質などが組み合わさって起こるものを本態性高血圧といいます。

**男性** 7.5g **女性** 6.5g

収縮期血圧（最大血圧）**140mmHg以上**または、  
拡張期血圧（最小血圧）**90mmHg以上**の場合、  
高血圧と診断されます。

日本人の食事摂取基準（2025年版）

### 高血圧を予防するには？

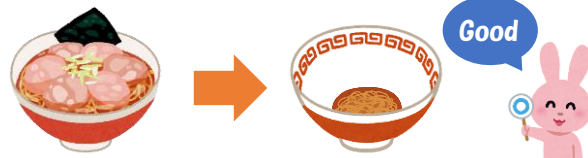
高血圧により、動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などの病気を引き起こします。高血圧の予防には、減塩が重要です。日本人の食生活は食塩が多くなる特徴があるため、注意が必要です。

## 減塩につながる6つのポイント

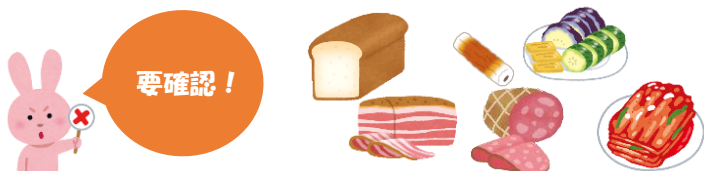
1, しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」



4, ラーメンやうどん、麺類のスープはできるだけ残す



2, 見えない食塩に注意する



5, 1日の中で塩分量を調整する



3, 味を確認してから、しょうゆやソースを使用する



6, 汁は、具沢山のものを飲む



参考: 厚生労働省ホームページ