

# かがやきだより vol.29

今回のテーマは「減塩のポイント」です。

食生活において、高血圧の最大要因になるのが塩分の過剰摂取です。塩分は体に必要なものですが、1日に1.5g程度摂取すれば十分で、とりすぎると血圧が上がりやすくなります。

とりすぎていませんか？1日の塩分基準量は...

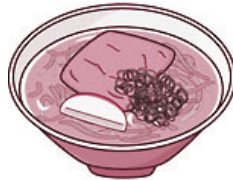


**男性**  
7.5g 未満

**女性**  
6.5g 未満



ラーメン  
塩分 5～7g



うどん  
塩分 4～6g

令和元年の調査では、日本人は1日に男性10.9g 女性9.3g 塩分を摂取している状況です。



## 塩分を控えるポイント

汁物は具たくさんで1日1回に。  
めん類の汁は残しましょう。



漬物は浅漬けに。  
味の濃いご飯のお供は控えめに。



酢や香味野菜、スパイスの風味で薄味でもおいしく。



野菜や豆類、海藻に含まれるカリウムやマグネシウムにはナトリウム(塩分)の排出作用や血管収縮を抑える作用があり、高血圧予防に有効と言われています。積極的に食卓に取り入れましょう。(腎臓機能の低下がある方はカリウム、マグネシウムの摂取制限がある場合があるため、医師に相談しましょう。)

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

## 常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外  
■ 救急車

