

塩分摂取と高血圧について

[_____]さま

【塩分摂取の歴史】

- かつてわが国では脳卒中患者が多発していました。食塩の過剰摂取による高血圧がその原因と考えられています。
- 伝統的な日本食は保存のためと高温多湿の夏期に農作業を行うために高塩分食でした。1950年代の東北地方の塩分摂取量は一日 25g を超えていたといわれています。
- 現在日本人の平均食塩摂取量は 10-12g ですが、今なお諸外国と比べても高く、減塩が推奨されています。

【減塩】

- 一日の塩分摂取が 1g 低下すると収縮期血圧が 1mmHg 低下することが示されています。
- 国民の収縮期血圧が集団として 2mmHg 低下すると脳卒中は約 6% 低下すると考えられています。
- 塩分が多いと料理の味も濃くなるため、肥満やコレステロールの上昇にもつながります。食塩感受性とインスリン抵抗性(メタボリック症候群)には密接な関係があるとされます。野菜・果物、低脂肪乳製品を増やし、総脂肪・飽和脂肪を減らし、減塩を行うことで高血圧、ひいては高血圧によって引き起こされる疾患を予防できます。
- 日本政府の推奨では一般の方 9g/日、高血圧の方では 1日 6g 未満を目標としていますが、WHO(世界保健機関)の勧奨は 5g/日です。
- 伝統的な和食では塩分が濃いので、減塩を達成するのは難しいですが、家族ぐるみで、薄味に取り組みましょう。
 - ▶ 外食をできるだけ控える。
 - ▶ 醤油・塩の代わりにレモン・酢などの酸味を用いる。
 - ▶ だし＝アミノ酸塩を濃厚にすることで塩分を減らす味気なさを緩和することができます。
 - ▶ 汁物(うどん・ラーメン)などでは、汁をのむことをやめましょう。

上記内容を説明しました。

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 科