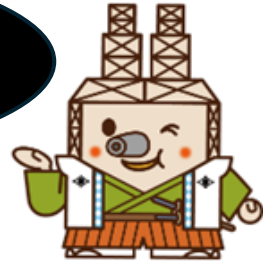


血圧のことをもっと知りたい

あなたへ

どうしてお塩の摂り過ぎは、
血圧を上げるのでしょうか？



まずは、問1～4のクイズに答えてみましょう。

問1 食塩(塩分)を摂り過ぎると血圧が高くなる。○か×か。

問2 1日あたりの食塩摂取目標量はどれでしょうか？男性、女性それぞれ答えを1つ選んでください。

男性 ① 7.5g未満 ② 6.5g未満 ③ 6g未満

女性 ① 7.5g未満 ② 6.5g未満 ③ 6g未満



問3 伊豆の国市民は、1日あたりどれくらいの塩分を摂取しているでしょうか？男性、女性それぞれ答えを1つ選んでください。

男性 ① 7.5g ② 11.8g ③ 15.0g

女性 ① 6.5g ② 11.8g ③ 15.0g



問4 摂り過ぎた塩分を体から排出する働きがあるのはどれ？

① ビタミン ② カリウム ③ 食物繊維

わかりましたか？ 答えは裏面を見てくださいね。



～答えと解説～



問1 正解は ○

解説 血圧は、心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押す力(圧力)のことをいいます(心拍量×末梢血管抵抗＝血圧)。血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった重い病気を引き起こす恐れがあります。長年、食塩を摂り過ぎると循環血液量が増えることで、高血圧につながります。将来のために今から減塩することが大切です。

問2 正解は 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

解説 食塩摂取目標量は、生活習慣病予防等の目的で、国が定めています。高血圧治療の目標量は、男女とも6.0g 未満です。ちなみに塩小さじ(5cc)1杯＝6gです。高血圧予防のために1食の塩分量は、2～3gを目安にしましょう。

問3 正解は 男性(平均) 15.0g、女性(平均) 11.8g

解説 令和5年度に静岡県が実施した「健康寿命のための市町別生活習慣等モニタリング調査(ランダムサンプリング調査)」の1日の摂取量(平均)の結果では、伊豆の国市民の食塩摂取量は、国が定めた目標量を超えていました。

伊豆の国市の食塩摂取量は、国の目標摂取量より多いことがわかりました。



問4 正解は ②カリウム

解説 主に新鮮な野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を促し、減塩効果を高めます。毎食、野菜片手1杯分を足してみましょう。

血圧とお塩の関係がわかりましたか？お塩のとり方を知りたい人は、リーフレット「食べ物に含まれるお塩の量をもっと知りたいあなたへ～食品編～」や「お塩のとり方のことをもっと知りたいあなたへ～食べ方編～」をご覧ください。

一緒に読んでね

