

栄養科だより 5月号



毎年、5月17日は高血圧の日です。

高血圧（135/85 mmHg以上）は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれるように、自覚症状がないために、現在、日本に約4,000万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。

料理にはどれくらいの食塩が含まれているのか？



高血圧の方の食事の基本となるのは「減塩」です。

食塩摂取の目標量

男性 7.5g

女性 6.5g

高血圧で治療中の方6.0未満



調査では1日の食塩摂取量平均9.8g

引用 知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし 厚生労働省

主食	 ラーメン 食塩 6.0～7.0g <small>(しるを半分残すと4.0～5.0g)</small>	 ごはん 1杯 食塩 0.0g	 おにぎり 1個 食塩 0.7g	 食パン 1枚 (6枚切り) 食塩 0.8g <small>※5枚切りの場合は1.0g</small>	 ロールパン 2個 食塩 1.0g				
主菜	 鶏肉のから揚げ 100g 食塩 1.3g	 ハンバーグ 食塩 2.4g	 卵焼き 食塩 1.0g	 鮭の塩焼き 1枚 食塩 1.1g	 ぎょうざ 食塩 1.7g	 豚肉の生串焼き 食塩 1.4g	 ウィンナーのソテー 食塩 1.1g		
副菜	 ほうれん草のおひたし 食塩 0.6g	 みそしる 食塩 1.5g	 サラダ 食塩 0.3g	 きんぴらごぼう 食塩 0.6g	 ゆでブロッコリー 食塩 0.3g	 コーンスープ 食塩 1.6g	 ポテトサラダ 食塩 1.0g	 きのこのバター炒め 食塩 0.3g	 かぼちゃの煮物 食塩 1.0g
複合料理	 すき焼き 食塩 3.8g	 カツ丼 食塩 3.6g	 天ぷらうどん 食塩 4.9g	 ハンバーガー 食塩 2.5g	 ミックスサンドイッチ 食塩 3.2g	 カレーライス 食塩 3.7g	 にぎり寿司10貫 食塩 3.7g		

減塩をするためには？

- ・ラーメンの汁は飲まない。
- ・汁物は1日1杯までにする。具たくさんにして汁の量を減らす。
- ・醤油やソースはかけるよりもつける。
- ・減塩の商品を使う
- ・加工食品（ハム、ベーコン、ウィンナー）の回数を減らす

ラーメンやうどんなどのめん類のスープは、できるだけ残す。



スープの中には食塩が多くふくまれています。スープを全部残せば、2～3gくらいの食塩を減らせます。

今日から減塩を意識して1日の食塩摂取量を減らしましょう。