

No.C 032 2024/05

健康体力づくりコラム



保健師 光子の部屋によくおでんした♪

血圧と健康 その2

健康に関する話題について取り上げます。健康に関わる生活習慣、病気の予防、社会とのつながりなど、ちょっと広くみてみませんか？人を理解するいろいろな視点を感じてもらい、みんなが健康で暮らせる地域づくりの一助になれば幸いです。皆さま、「よくおでんした！（岩手弁で「ようこそおいでくださいましたの意味）」



岩渕 光子

Profile

保健師、健康運動指導士、
1億人元気運動協会認定
チェアエクササイズ・インストラクター

某大学で保健師・看護師の教育に携わる。地域に出向き、あちこち見たり聞いたりすることが大好き。地域に暮らす人への支援に興味を持ち研究している。

循環器の生活習慣、危険因子の関係 高血圧を改善する生活習慣は？

<循環器の予防>

脳卒中の年齢調整死亡率の減少

心疾患の年齢調整死亡率の減少

<危険因子の低減>

4つの危険因子の目標を達成した場合

高血圧の改善

喫煙率の減少

糖尿病の増加
を抑制

LDLコレステロール
高値者の減少

目標値：収縮期血圧を5mmHg低下

<生活習慣の改善>

栄養・食生活

食塩摂取量の減少
野菜摂取量の増加
果物摂取量の改善
肥満の改善

身体活動・運動

歩数の増加
運動習慣者の増加

飲酒

リスクを高める量の飲酒者の減少

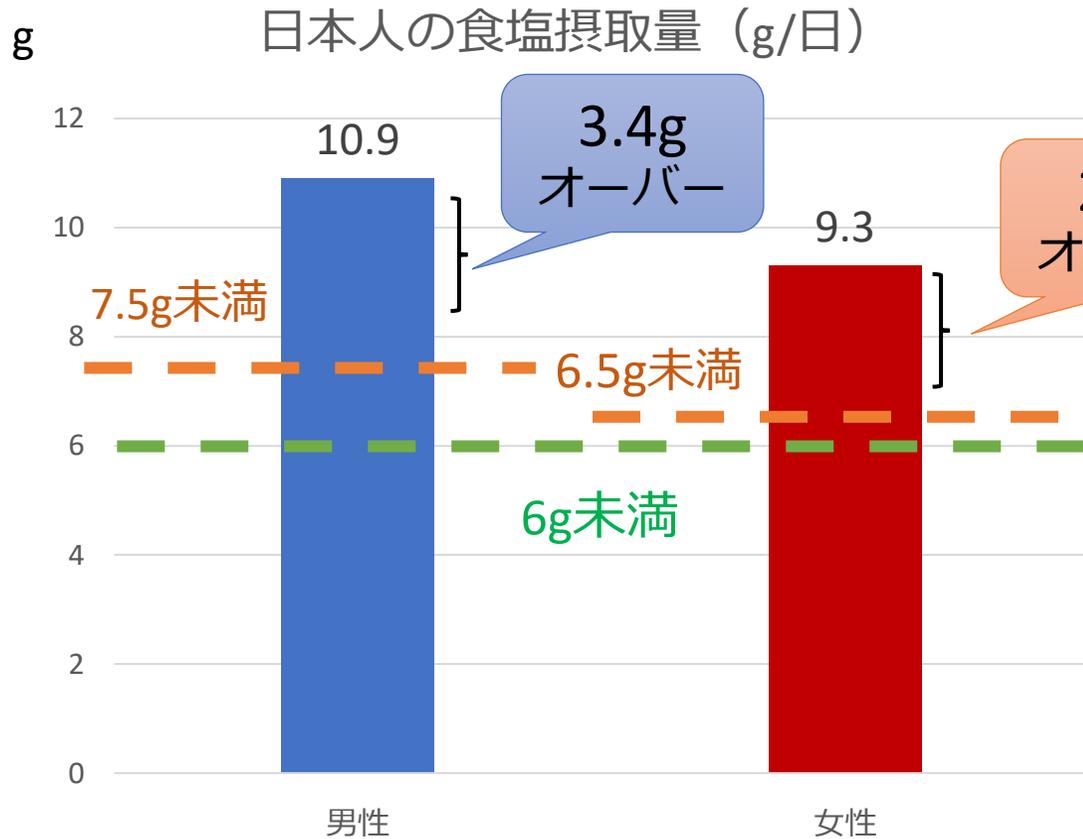
降圧剤
服用

不飽和脂肪酸
摂取割合
の減少

高コレステロール血症者の服薬治療

1. 食塩摂取量の減少：食塩摂取はどのくらいが良い？

日本人は食塩量はオーバー気味



厚生労働省, 令和元年 (2019年) 国民健康栄養調査

<目標量> 日本人の食事摂取基準2020年

- 男性7.5g未満、女性は6.5g未満
- 高血圧、慢性腎臓病 (CKD) の重症化予防として男女6g未満

<血圧と塩分の関係>

塩分 (ナトリウム) の摂り過ぎ



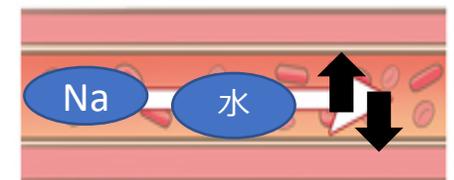
私たちの体は体内の塩分濃度を一定に保つために水分を血管内に吸収



血液量が増加し末梢血管への抵抗を高める



血圧上昇



塩分摂取の傾向を知ろう:塩分チェックシートの活用

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	味噌汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半部くらいは飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	使用しない
家庭の味つけは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ

合計点

点

塩分摂取の傾向は？

合計点	塩分摂取量
0～8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	多め。食生活で減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

土橋卓也 他 (2013) , 高血圧患者における簡易食事調査票『塩分チェックシート』の妥当性についての検討, 血圧, 20 (12) , 1239-1243.

<減塩のコツ>

- ・ 食べ方で減塩
- ・ 調理で減塩

子どものころから減塩習慣

無理なく、今より少し減塩生活を！

醤油をかける回数を減らす
(味見をしてから)

あじの開き、干物、塩鮭の回数を減らす

酸味や香りを効かせる (レモン、薬味)

食べすぎに注意

味噌汁は具たくさん、だしを使う

味噌汁、スープの回数を減らす

食塩の量はどうかと思ったらわかるの？：

栄養成分表示を見てみよう（食品表示法 平成27年～）

☆ 消費者に適切な食生活を実践してもらうため

- 表示が義務付けられている項目

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)

【表示例「ちくわ」】

栄養成分表示（1袋（4本）当たり）

エネルギー	181	kcal
たんぱく質	18.2	g
脂質	1.0～3.3	g
炭水化物	21.1	g
食塩相当量	4.2	g
DHA	144	mg

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることがある。

【表示例】 ナトリウム 85mg
(食塩相当量 0.2g)

(参考・食塩相当量の計算式)

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 ÷ 食塩相当量 (g)

任意で表示されている栄養成分

低塩、減塩のものを選びましょう

2. 野菜摂取量の増加／果物摂取量の改善 ：カリウムが多く含まれる食品を食べよう

カリウムを摂ると、血圧を上げる原因であるナトリウムを体外に排出できる

野菜（可食部100 g 当たり）

・ほうれん草（ゆで）	490mg
・かぼちゃ（ゆで）	350mg
・にんじん（ゆで）	240mg
・ごぼう（ゆで）	210mg
・はくさい（ゆで）	160mg
・レタス（生）	200mg
・キャベツ（生）	190mg
・ミニトマト（生）	290mg
・きゅうり（生）	200mg

果物（可食部100 g 当たり）

・バナナ	360mg
・キュウイ	300mg
・いちご	77mg
・オレンジジュース （ストレート）	180mg

牛乳（100 g 当たり）	150mg
木綿豆腐（100 g 当たり）	110mg
納豆（50g）	345mg

文部科学省，日本食品標準（八訂）増補2023年

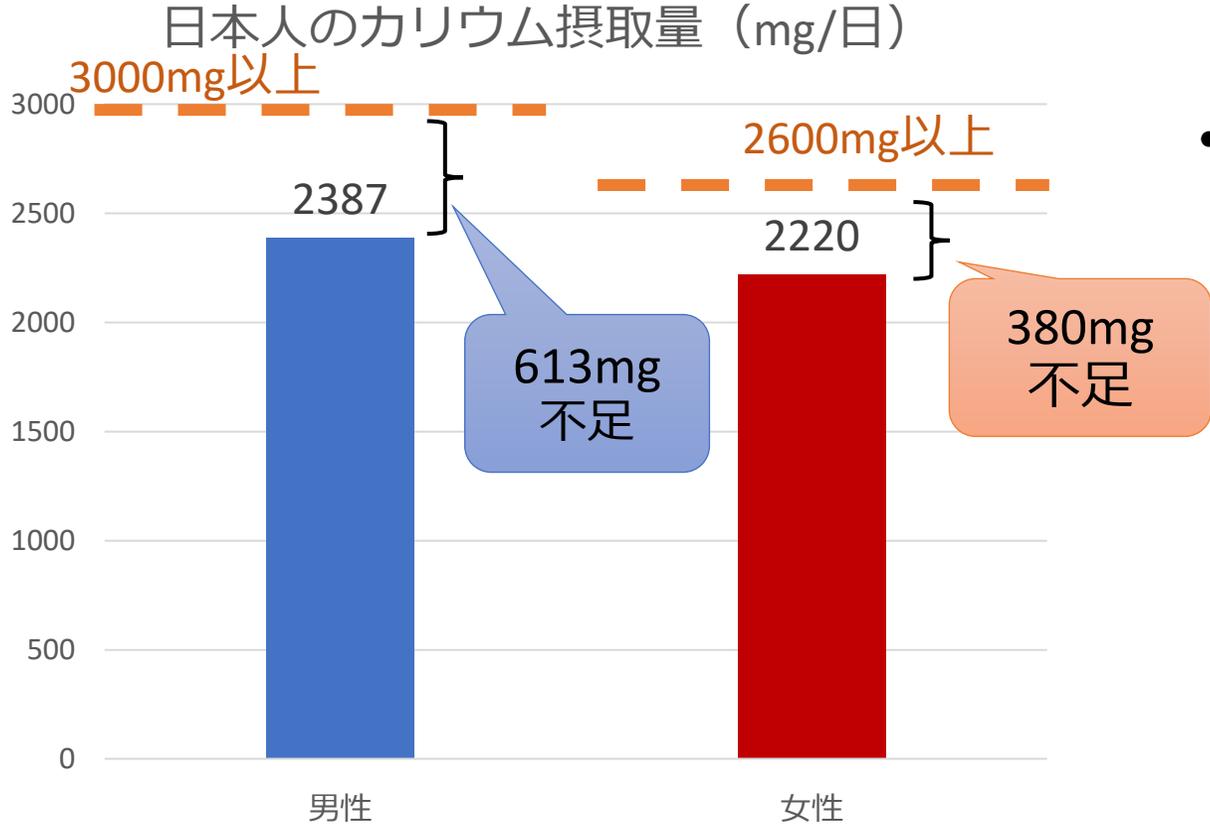
☆ 病気によっては、カリウム制限がありますので主治医の先生に確認しましょう

日本人のカリウム摂取量は？ 不足気味

<目標量>

- 男性3000mg以上、女性は2600mg以上

日本人の食事摂取基準2020年より



- ナトリウム摂取量が少ない、カリウム摂取量が多い⇒血圧は低い
- ナトリウム摂取量が多く、カリウム摂取量が多い⇒血圧は高い



- ナトリウム／カリウムの摂取比を考慮 (Na/K比：ナトカリ比)
ナトリウムとカリウム比率を下げることで降圧効果が期待される

ナトリウムの摂取量を減らすことを目指すと同時に、カリウムの摂取量を増やすように心がけることが重要

今から、始めて見ませんか？