

放送日： 平成 20 年 8 月 10 日

タイトル： 高血圧症 生活習慣の改善（塩分について）

担当者： 医師 環 慎二

こんにちは公立甲賀病院循環器内科の環です。高血圧外来を担当しています。高血圧の治療は「生活習慣の改善」と「くすりによる治療」となります。本日は生活習慣の改善の中でも「塩分について」お話しします。

はじめに：

塩分を控えたり運動等の生活習慣の改善はそれ自体で血圧が下がるだけでなく、血圧を下げる薬の効果を強める作用もあります。

1g 塩分を控えると 1mmHg 血圧が下がるといわれます。

又、高血圧以外の心臓血管病、糖尿病、高脂血症などの危険因子の合併を予防することもできます。

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインによると、塩分摂取は一日 6g 未満にすることがすすめられています。

食塩摂取と高血圧の関連は国際的な疫学調査である INTERSALT 研究に於いて示されています。特に食塩摂取の多い我が国では、高血圧の促進因子として重要です。現在我が国では一日に平均 12~13g の食塩を摂取しています。

元来、人類は食塩を手に入れるのは難しく、人類は一日 0.5~3g の食塩しか摂取していませんでした。長い人類の歴史からすると、多量の食塩を摂取している期間は文明開化からの短い期間であり、一日に 3g 未満への減塩は妥当であるように思います。

「塩分控えめ」と言ってもほとんどの加工食品に食塩が添加され、調味料として主に食塩を多く含んだものが使用されており、栄養学的に偏らずに厳しい減塩を実行するのは困難です。

例えば塩分は、塩ます一切れに約 4.6g、梅干し 1 個に約 2g、食パン一枚に約 0.8g、そば、ラーメンに約 6g、カツ丼に約 4.5g、納豆に約 1g 等々。

予想以上に塩分が多く含まれています。

ラーメン一杯食べると一日の塩分量がオーバーしてしまいます。

食塩摂取の増加は主に加工食品が原因といわれています。

しかしながら、食品の栄養表示は「食塩」では無く「ナトリウム表示」となっていることが多く、実際に自分がどれくらい塩分を摂取しているかは分かり難いのが現状です。

食塩相当量(g) =Na (mg)×2.54÷1000 で自分で計算しましょう！

終わりに、厚生労働省のホームページに「塩分を控えるための 12 ヶ条」が記載されています。これを紹介します。

【塩分を控えるための 12 ヶ条】

1. 薄味に慣れる

薄い塩味に慣れることが第一歩です。調味料の味に頼らないで、薄味に慣れると、素材の持ち味が分かります。塩分計を用いて、自分の味の塩分を確認するのも良いでしょう。

2. 漬け物・汁物の量に気をつけて

漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。漬け物は浅漬けか、塩出ししたものにします。汁物では野菜などの具の多いものにすれば、1 回にとる汁の量が少なくなります。麺類を食べるときは、汁は残すようにします。

3. 効果的に塩味を

献立にはいろいろな味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。
塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じることができます。

4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくて済みます。

5. 酸味を上手に使いましょう

酸味を上手に使って、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類や酢などを和え物や焼き物に利用しましょう。

6. 香辛料をふんだんに

とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料は、塩分調節の強い味方です。

7. 香りを利用して

ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。

8. 香ばしさも味方です

香ばしさもまた塩分のとりすぎを抑えてくれます。焼き物にする、炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、調理に利用しましょう。

9. 油の味を利用して

揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのもよいでしょう。胡麻油やオリーブオイルを、食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。ただし、脂質のとりすぎにならないように、油を使ったメニューばかりにならないよう気をつけましょう。

10. 酒の肴に注意

酒の肴に合う料理は意外に塩分が多く含まれていますので、少量にしましょう。

11. 練り製品・加工食品には気をつけて

かまぼこ、はんぺん、薩摩揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。

12. 食べすぎないように

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。食べすぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えます。使いすぎでは意味がありません。

最後に食生活が十分完成していない幼、若年者に対しても食指導の教育、指導を充実させていくべきです。

塩分のとりすぎに注意して血圧を上げないようにしましょう。(1939 語)

【参考】

日本高血圧学会減塩ワーキンググループが推奨している減塩の為の「家庭での料理の工夫」

1. 温かい料理は食塩が少なくてもおいしい
2. 朝は味覚が敏感、薄味料理が可能
3. 夕食に多量に食する習慣を改善
4. 香辛料、酢等を上手
5. 甘い味付けを避ける

6. 植物油を上手に使った料理を工夫