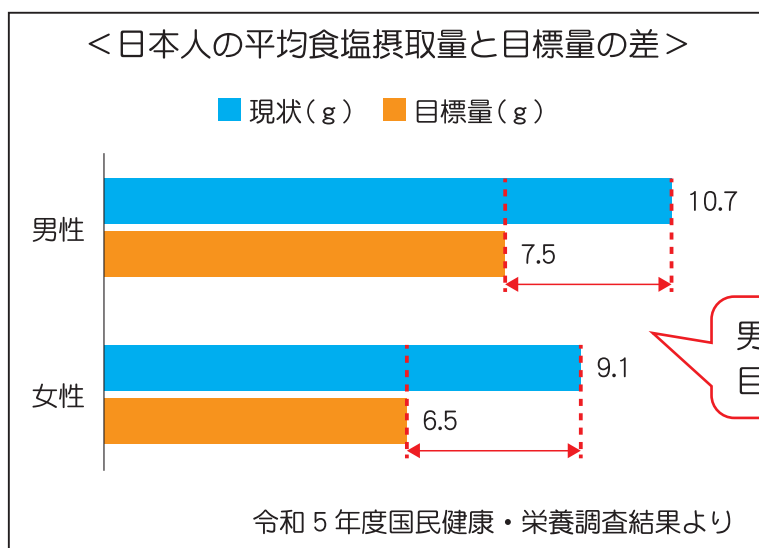


いたばし 食と栄養の知恵袋

●●●●● 食塩と高血圧の関係 ●●●●●

減塩は高血圧の予防に大きな役割を果たしています。

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などのリスクを上げる原因になります。現在の日本人（成人）の食塩摂取量は 1 日当たり約 10 g であり、国が目標とする【男性 7.5 g 未満】、【女性 6.5 g 未満】を大きく上回っています。今できることから減塩に取り組んでいきましょう。



【高血圧の診断基準】

収縮期血圧 140mmHg 以上または
拡張期血圧 90mmHg 以上、
または両方を満たす場合

※高血圧治療ガイドライン 2019 より

男女ともに
目標量よりも **2g 以上** とりすぎています



高血圧予防のための食生活のポイント

①減塩

- ・献立・調理法・食品の選び方を工夫し、減塩を心がけましょう。
- ・だしや香り、風味を生かしましょう。
- ・主食は白米や雑穀米など、なるべく味つけのないごはんにしましょう。
- ・パンや麺類にも食塩が含まれています。加工食品は栄養成分表示を活用しましょう。
- ・ラーメン、うどんなどは、汁を飲まないで約 2 g の減塩につながります。
- ・減塩の調味料を活用することもおすすです。

汁物・漬物・佃煮類は控えめに



汁物には 1 杯 1 g 以上の食塩が含まれています。
1 日 1 杯程度で具たくさんにして、飲む量を減らしましょう。

次のページに続きます

②適正体重を維持しましょう

肥満は血圧の上昇に影響します。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をこころがけ、菓子や酒、甘い飲み物などのとり過ぎに注意して適正体重を維持しましょう。

BMI（体格の指標）の求め方

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 161cm で 56kg の場合

$56(\text{kg}) \div 1.61(\text{m}) \div 1.61(\text{m}) = 21.6(\text{BMI})$

65歳以上のBMIの目標範囲は
21.5 ~ 24.9 です。

③飲酒量を減らす

飲酒習慣は血圧上昇の原因になります。飲み過ぎには注意しましょう。

④野菜や果物の積極的にとる

野菜や果物、きのこ類、海藻類、芋類に含まれる食物繊維やカリウムは血圧の上昇を抑えます。(治療中の疾病がある方は、医師にご相談ください)



⑤魚も積極的にとる

肉料理に偏らず、魚料理も積極的に食べましょう。

参考：高血圧治療ガイドライン 2019

▶ おいしい減塩レシピ ◀

市販のお惣菜に野菜を足して減塩

ひじきのサラダ (2人分)

一人分のエネルギー

82kcal

食塩相当量

0.7g



【材料】

ひじき煮(市販)..... 1パック(80g)

鶏ささみ..... 小1本(30g)

キャベツ..... 葉2枚(100g)

マヨネーズ..... 小さじ2
④ { 牛乳または
プレーンヨーグルト... 小さじ1
ねりがらし..... 適宜

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② キャベツは電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。ささみは中まで火が通るようにゆで、冷めたら細かく裂く。
- ③ キャベツの水気を絞る。
- ④ ボウルに④を混ぜ、ささみ、ひじき煮、③をあえる。

カレー粉の風味を生かして減塩

じゃがいものカレー炒め (2人分)

一人分のエネルギー

80kcal

食塩相当量

0.5g



【材料】

じゃがいも..... 中1個

玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個

にんにく(みじん切り)..... 1/4かけ

サラダ油..... 小さじ2

水..... 1/4カップ

カレー粉..... 小さじ1/2

塩..... 小さじ1/6

ドライパセリ(あれば)..... 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、2~3cm角に切り、耐熱皿に入れ、ラップをかける。電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油をしき、にんにく、玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ じゃがいもと水を加え、じゃがいもの角が取れるまで炒め、カレー粉と塩をふる。
- ④ 器に盛り付け、あればドライパセリをふる。

板橋区施設の 好評メニュー

今日の献立

- ごはん
- キーマカレー
- トマトサラダ
- コンソメスープ
- オレンジ

1人分の栄養価
エネルギー：701kcal
たんぱく質：21.1g
食塩相当量：2.8g

医療法人社団 明芳会
イムス板橋リハビリテーション病院

住所 板橋区小豆沢 3-11-1

電話 03-3967-1183



人気メニュー

ご飯

◆材料(2人分)

ごはん…400g

◆作り方

- ① 1人分 200g で盛り付ける。

キーマカレー

◆材料(2人分)

豚ひき肉…140g
玉葱…80g
サラダ油…小さじ1
カレー粉…小さじ1

④ { トマト…60g
赤ワイン…小さじ2
醤油…小さじ1
にんにく…1/2 かけ
砂糖…小さじ 1/2
揚げ茄子(冷凍)…60g
ズッキーニ…60g
サラダ油…小さじ1
福神漬け…お好みの量

◆作り方

- ① トマトは1cmの角切り、玉葱はみじん切り、にんにくはすりおろす、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋に油をひき、玉葱を透明になるまで炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら豚ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わってきたらカレー粉を入れてさらに炒める。
- ④ ④を加え水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ フライパンに油をひき、ズッキーニと凍ったままの揚げ茄子を焼く。
- ⑥ ズッキーニ、揚げ茄子、福神漬けはカレーのわきに添えて盛り付ける。

ポイント

パプリカやオクラ、かぼちゃなどお好みの夏野菜を加えるのもオススメです。

飲み込む力の弱い方などは、やわらかく仕上げたり、食べやすい大きさに切るなど工夫しましょう。

トマトサラダ

◆材料(2人分)

レタス…80g
トマト…60g
ツナ缶(油漬)…40g
減塩フレンチドレッシング…大さじ1

◆作り方

- ① レタスは一口大、トマトは1cmの角切りにする。ツナは油を切る。
- ② 野菜とツナ、ドレッシングを加えて和える。

コンソメスープ

◆材料(2人分)

じゃが芋…80g
にんじん…20g
顆粒コンソメ…小さじ2
食塩…少々
白こしょう…少々
水…300ml

◆作り方

- ① じゃが芋とにんじんを1cmの角切りにする。
- ② 鍋に水と①の野菜を入れて火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、コンソメ、食塩、白こしょうで味をととのえる。

オレンジ

◆材料(2人分)

オレンジ…1/2 個

◆作り方

- ① くし切りに4等分する。
- ② 1人2個ずつ盛り付ける。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。

板橋区健康づくり協力店 × スーパーマーケット



減塩の取り組み



板橋区では、健康に配慮した食事や、健康情報の提供を行う飲食店やスーパーマーケットなどを「板橋区健康づくり協力店」として登録いただいています。

スーパーマーケットでは、昨年度から減塩の普及啓発を行っています。

私たちは、摂取する食塩の約7割を調味料から、その他は加工食品等からとっています。国の減塩施策に合わせて、食品メーカー等では、食品中の食塩の低減に向けた食品開発を進めており、減塩商品は年々増えています。商品が増え、消費者の活用機会が増えれば、より健康的な食環境づくりが広がっていくこととなります。

板橋区では、健康づくり協力店に登録しているスーパーマーケットで、減塩商品を手に取りやすいように区が作成した減塩普及啓発ポップやポスターを設置しています。減塩は全世代共通の健康課題です。無理なく減塩食生活を続けるためにも、減塩商品も活用してみませんか。

<商品棚(例)>



↓このポップが目印



商品選びのポイント

お店で加工食品やお弁当を選ぶときは、「栄養成分表示」を確認することで、食塩の量（食塩相当量）を知ることができます。飲食店でも栄養成分表示を行っているお店があります。商品選びの参考に活用しましょう。

例)市販のおにぎり



栄養成分表示 〔1個当たり〕

熱量	172kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.4g
炭水化物	37.6g
食塩相当量	1.1g

栄養成分表示の「食品単位」は書き方が様々です。
(例) 100g 当たり
1 包装当たり
1 食分当たり など

食塩相当量とは、食品に含まれるナトリウム量から算出した塩化ナトリウム（＝食塩）量です。

■発行：板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課

〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66-1 電話 03-3579-2308

メールアドレス ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページアドレス <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shoku/1026612/index.html>