

高血圧について おいしく減塩するためには



血圧とは血管の中を流れる血液が血管壁に与える圧力のことで、
心臓が収縮して血液を送り出す時に血圧が最も大きくなり(収縮期血圧)、
その後、拡張するとき小さくなります(拡張期血圧)。

高血圧 140/90mmHg以上

放置すると、血管への負担が続き、動脈硬化が進行します。

高血圧改善のための食塩摂取目標量 6g/日未満

☆調味料の塩分量(大さじ1あたり)

濃口しょうゆ	2.7g
薄口しょうゆ	2.9g
みそ	2.2g

★減塩のものに
減塩しょうゆ 塩分1.4g



★品質のよいものを

塩は一般的な食塩より天然塩の方が
うま味が強く、減量しても満足感が
あります



★抹茶塩に
塩と抹茶(粉末)
1 : 2



★だし割しょうゆに
しょうゆ だし汁
1 : 1~1.5



☆うま味・酸味・香味を活用

うま味 汁物はだしを効かせて具を増やす

酸味 酢や柑橘類のしぼり汁で味のメリハリを

香味 ねぎ・生姜・にんにく・セロリ・しそなど
香りと風味が強い食品で味にアクセントを



●加工食品は塩分高め(1食分で約1~3g含む)

干物 練り製品(かまぼこ・ちくわ等)

ハム・ベーコン

漬物・佃煮・梅干 等



☆余分な塩分を排出する働きのある食材を

野菜 果物 きのこと 海藻 等

血圧を下げるカリウム 食物繊維が豊富



☆栄養バランスも大事

△丼物、チャーハン、麺類など1品料理は糖質に偏りがちで塩分も高めです。

○主食・主菜・副菜をそろえ、食事の最初に野菜、きのこ、海藻などの
副菜から食べることも大切です。

約3~7g/食

★減塩おろしだれ

大根 100g

みょうが 1個

万能ねぎ 5本

酢 大さじ4

しょうゆ 大さじ1/2

だし汁 大さじ4

①大根はおろして汁気を
切る

みょうがはみじん切り、
ねぎは小口切りにする

②調味料と①を混ぜる