名寄市立大学の窓から ～知への誘い～

vol.100

高血圧と食塩と高血圧予防の減塩テクニック

保健福祉学部　栄養学科　講師　氏家（うじけ）　志乃（しの）

「血圧と食塩の関係」

食事でたくさんの食塩を摂りすぎてしまうと、血液中の塩分濃度が高くなります。高くなった塩分濃度をもとに戻すため、体は血管の中へ水分を引き込みます。これは、体の中を循環する血液の量が増えることを意味します。心臓は血液を体の隅々まで循環させるためのポンプですので、増えた血液をより強い圧力で押し出さなければいけませんし、強い圧力の負担が血管にもかかります。これが「血圧が上がる」状態です。この状態が長く続くと動脈硬化や心疾患、脳卒中などのリスクを上げます。

「高血圧予防の減塩と日本人が摂っている食塩量」

食塩の摂りすぎが血圧上昇と関連することや、減塩の降圧効果はさまざまな研究で証明されており、高血圧治療ガイドラインでは、1日6g未満に塩分を制限することが高血圧予防や降圧薬開始前・後において、重要であるとしています。

一方、令和元年の国民健康栄養調査結果では、1日の日本人の食塩摂取量平均値は10.1g（男性10.9g、女性9.3g）となっており、治療ガイドラインに示されている食塩推奨量「1日6g未満」と差が大きいことが分かります。では、高血圧予防のために日常の食生活で減塩を図るにはどんな方法があるでしょうか。

「減塩テクニック」

①食材の持ち味を生かす。鮮度の良いものや旬の食品を用いて調理すると、薄味でも美味しく食べることができます。

②加工食品の添加食塩に注意する。「栄養成分表示の利用」を活用し、加工食品に含まれる食塩量を把握しましょう。

※今までの加工食品の栄養成分はナトリウム量の表示であり「ナトリウム(mg)×2.54÷1,000＝食塩相当量(g)」として換算しなければならない面倒さがありましたが、2020年より「食塩相当量」の表示が義務化され、加工食品に含まれる食塩量を把握しやすくなりました。

③うま味を上手に使いましょう。かつお節や昆布、などのうま味を使うことで、少ない食塩量でも美味しく料理をいただくことができます。

④塩味は同じ食塩量でも、食材の中まで浸透しているより、外側に適度な味がついている方が食べやすいため、醤油は「かける」よりも「つける」方がより減塩を図れます。

⑤香味食品や香辛料を上手に利用しましょう。ごま、のり、レモン、ゆず、みつば、大葉などの香味食品、またショウガやワサビ、からし、サンショウなどの香辛料は味や風味が引き立ち、薄味を感じにくくさせる効果があります。

⑥食材の下処理を工夫しましょう。例えば、魚は調理をする前に酒や香辛料で臭みを消し、下味に塩を使わない、また和え物などの野菜はゆでるときに塩を加えず、しっかり水気を絞ってから和えるようにしましょう。

⑦食べ過ぎに注意。減塩とはいえ、安心して大量に食べると食塩の摂りすぎにつながるので禁物です。

高血圧予防のため、これらの減塩テクニックを使って始められるところから減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。

大学図書館へようこそ！

今年も全道・全国から新入生を迎え、新学期がスタートしました。コロナ禍での新年度も２回目、対応に苦慮した１年間を経て、大学での学びのスタイルも変わりつつあります。

図書館も、学生の学習活動を支え、豊かな大学生活を送れるよう応援していきたいと思います。

【４月の開館について】

日曜日と昭和の日は休館です。

４月６日までは短縮開館です。(午後５時閉館)

４月７日以降、平日は午後９時、土曜日は午後５時で閉館です。

※30日(金)は午後5時閉館

◆問い合わせ
名寄市立大学図書館　☎01654⑧7671(直通)
✉ncu_library@nayoro.ac.jp

大学図書館にはこんな本があります
～〈「知」への誘い〉からもう１歩～

血圧や減塩についての図書を紹介します。

『減塩のすべて　理論から実践まで』
日本高血圧学会減塩委員会/編　南江堂

『毎日おいしい高血圧の減塩レシピ』
富野（とみの） 康日己（やすひこ）/監修　剣見﨑（けんみざき） 聡美（さとみ）/料理　成美堂出版

『図解でわかる高血圧　血圧を下げるおいしいレシピつき』
新（あたらし） 啓一郎（けいいちろう）/監修　秋山（あきやま） 里美（さとみ）/料理　主婦の友社

『やせる！血圧が下がる！塩ゼロレシピ
減塩よりおいしい奇跡の60品』
庄司（しょうじ） いずみ/料理監修　マキノ出版