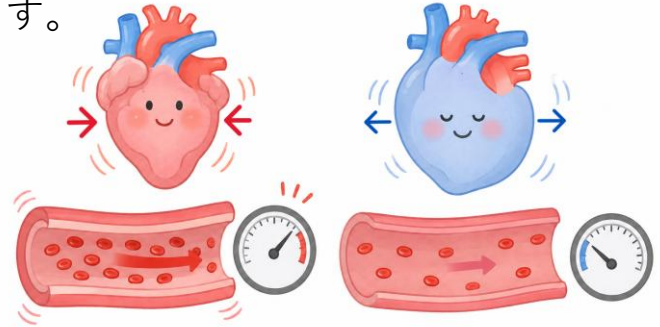


高血圧症の目安

高血圧症の目安は、病院で測定した血圧が140/90mgHg。家庭で測定した血圧が135/85mgHgであるとされています。

「**上の血圧**」とは**心臓が縮んで血液を送り出す時（収縮期）**の血管にかかる圧力で、「**下の血圧**」とは**心臓が膨らんで血液をため込んでいる時（拡張期）**の**血管にかかる圧力**を指します。



塩とNa

私達が食事で摂る塩分は主に**NaCl（塩化ナトリウム）＝食塩**です。

お塩はもちろん、お醤油、お味噌、ソースなど調味料に含まれている、塩味・しょっぱさを代表する成分です。



「**しょっぱい物を食べると血圧が上がる**」

「**血圧が高いから塩分を控えないと**」

というのは皆さんご存じでも、それが「**なぜ**」なのかはどうでしょう？

なぜ塩が血圧に関わるのでしょうか？

血圧に関係するのは**Na（ナトリウム）**です。Naは上記の塩分の含まれる調味料だけでなく、うま味の成分であるグルタミン酸ナトリウムや、酸化防止剤として使用されるアスコルビン酸ナトリウム（ビタミンCのナトリウム塩）などの成分、また純粋にナトリウムとして肉や魚、野菜にも含まれています。

栄養士は献立の栄養計算をする際に、この**調味料以外のNaも計算**して「**食塩相当量**」として表示します。



Na量から食塩相当量を計算するには

Na量(mg) × 2.54 ÷ 1000 という計算式を使います。

ナトリウム1000mgで、食塩約2.54 gです。

Naは身体の中でNa⁺（ナトリウムイオン）として水分のバランスを保つ働きをします。

血液中（血漿）や細胞の外側の間質液に多く存在しています。

一方、**細胞の内側にはK⁺（カリウムイオン）が多く存在**していて、

この**Na⁺とK⁺のバランスで水分量を調節**

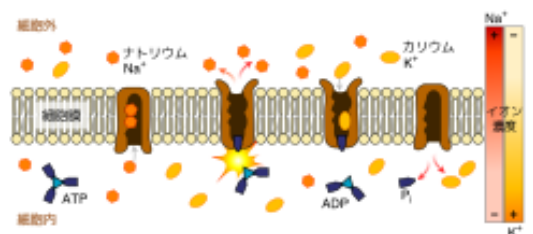
しています。

ここでは詳しい説明は避けますが、

もっと詳しく知りたい方は

「ナトリウム・カリウムチャネル」

「Na-Kポンプ」などで調べてみてください。 Wikipedia「血清ナトリウム」より



Naを摂りすぎるとどうなる？

Naを摂りすぎると血液中のNa濃度が上がるので、身体はそれを薄めようとします。「のどが乾いた」と信号を出して水を飲む行動を起こしたり、細胞レベルでも細胞内から血液中に水分を移動させてNa濃度のバランスを一定に保とうとします。

すると血液全体の量が増えます。血液の量が増えると、血管の内側にかかる圧力が高まるため高血圧状態になります。

また、高血圧でなくとも血液中の水分が増えると毛細血管から水分が組織に漏れ出てむくみの原因になります。

高血圧状態が長期間続くと...

血管：圧力に耐えるために血管壁が厚く硬くなる（動脈硬化進行）

心臓：大量の血液を硬い血管に送るため負担増（心疾患リスク増加）

脳：血管が細く繊細のため圧力に弱い（脳血管障害リスク増加）

腎臓：大量の血液の水分処理作業 & 毛細血管の多い臓器のため負担増（腎不全のリスク増加）

さらに糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病があると、全ての病気の進行度がペースアップします。

...良いことはなにもありません。

塩分の目安

推奨される塩分量（食塩相当量）の目標値は、健康な成人男性で7.5 g 未満、成人女性で6.5 g 未満とされています。すでに高血圧症であったり、腎臓に疾患のある方は6 g 未満。

（ちなみにWHOの世界的な目標値は5g未満です）

2024年に実施された「令和6年国民健康・栄養調査」では、1日当たりの平均塩分摂取量は9.6 g でした。目標にはまだ遠く及ばないのが現状です。



Naを摂りすぎないために

まずNaの主な摂取元である調味料の使用や摂取を減らすことから。

- ・お醤油や味噌、食卓塩、ドレッシングを「**減塩**」に変える
- ・**麺類の汁や汁物は残す**
- ・醤油やソースは「**かける**」ではなく小皿に出して「**つける**」
- ・お醤油は**スプレーボトルで表面だけに少量**かける

...から始めて、**薄味に慣れていきましょう。**

味が物足りない時は、

- ・レモン汁や酢の**酸味を足す**
- ・唐辛子やカラシ、ワサビで**辛味を加える**
- ・香味野菜（シソ、ミョウガ、生姜）やゴマの**風味を加える**



などで**味覚をごまかしましょう。**

また、加工食品を買うときは**成分表示を見るクセをつけましょう。**

複数で迷ったときは、塩分の少ない物を選ぶように。

特に塩鮭！辛口は塩分6%以上なので、**70 g 程度の鮭1切れで4.2 g もの塩分が含まれます！**

一方甘口は3%以下なので**同じサイズなら塩分は2.1 g**です。

お勧めするのは**生の鮭の切り身を買って、**

塩焼きにすることです。

それなら（下ごしらえの振り塩とは別）**鮭の重さに対して0.8～1.5%程度の塩分**で十分おいしく食べられます。（**鮭70 g なら塩0.6～1 g**）

大根おろしにお醤油が欲しい方は塩はもっと少なめで作ってください。



また、魚の干物に関しては、**水や酒、みりん**に数時間漬けて**塩抜き**をすることで、**少しの減塩効果**が得られます。

カップラーメンやインスタントラーメンの塩分量も気を付けましょう。

某有名カップラーメンは1食あたりの**食塩相当量は4.6 g**。

某有名インスタントラーメンは**6.1 g**です。

たった1食で1日の目標値の大半を占めてしまうことに注意が必要です。

外食をする時は、今はメニューに塩分量が記載されているお店も多いので、それを見て選択してください。

記載がない場合は「**汁物は残す**」「**調味料はつけて使う**」を心がけてください。

Naを効率的に排出させる

最初のページに「**Na⁺とK⁺のバランスで水分量を調節しています**」とだけさらっと書きました。

Naを排出するにはK（カリウム）がとても重要です。

カリウム、**Kを摂る**ことで**Naを余分な水分と一緒に尿中に排出**するため、**血圧の上昇を抑えたり、むくみを解消する働きがあります。**

カリウムは生野菜や果物、イモ類、豆類、海藻類に多く含まれています。
水溶性の成分のため、茹でこぼしたり、煮たりすると茹で汁や煮汁に流れてしまいます。

また、**生野菜も長時間水にさらしているとカリウムは減ってしまいます。**

効率よくカリウムを摂取するには

- ・お湯で茹でずに**電子レンジで加熱**する（向かない野菜もあります）
- ・煮物は**薄味**に作って**煮汁も飲む**
- ・生野菜を洗うときは**水にさらしすぎない**
- ・生野菜や果物を**毎食**なにか食事に取り入れる
- ・海藻サラダやモズク酢、切り昆布の炒め煮などの**海藻料理**
- ・普段のカレーに**豆**（蒸し大豆やひよこ豆水煮など）を追加
- ・間食に果物（バナナ）や**蒸かしたサツマイモ**
- ・味噌汁には**たくさんの野菜**を入れる



などの方法をおすすめします。

ただし、**腎臓の病気がある方や透析をしている方は注意が必要です！**
腎臓に負担がかかり、**命に関わる合併症が起こる可能性があります。**
医師や栄養士の指導を受けて、カリウムの制限を行うようにしてください。



極端に「**無塩生活**」や「**生野菜と生果物だけのヴィーガン**」を目指すのは**絶対にやめてください。**

Na摂りすぎで高血圧は確かに健康に良くないですが、**Naは身体に必要不可欠な成分です。**

低Na血症や高K血症になると不整脈や心停止の危険もあるので、あまり無理のない食生活で減塩して健康を目指していきましょう。