

高血圧・動脈硬化予防のために

①適塩生活と②野菜・果物を食べることを心がけましょう！

大船渡市の塩分摂取量の現状

大船渡市の平均塩分摂取量
(R4 特定健康診査結果より)

1日当たりの塩分摂取の目標量
日本人の食事摂取基準(2020年度版)

男性

10.7g

7.5g 未満

女性

10.2g

6.5g 未満

目標量より、
男性:3.2g、女性:3.7gも多く
塩分を摂取しています

⚠ 食塩のとり過ぎは高血圧や動脈硬化につながり、腎臓や心臓、脳に負担がかかります。

適塩のポイント

塩分の多い食品は控えめに



梅干し(1個)

食塩相当量: 1.1g



塩サケ(1切)

食塩相当量: 1.4g



食パン(6枚切1枚)

食塩相当量: 0.7g



カレーライス(1皿)

食塩相当量: 2.1g

具だくさんの味噌汁に

みそ汁



塩分
0.3g減

豚汁



具材
30g増

具だくさんの味噌汁は
栄養バランスも良く、満足感UP!
具材が増えると水分が減って塩分も減る!

「しょっぱい」から「すっぱい」へ



酢や柑橘類の酸味は
塩分量を大幅に減らすことができ
料理の風味を引き立てる効果!

おいしく、健康的な食事に!

煮物から蒸し物や炒め物へ



塩分
1~2g減



煮物は食材に調味料が染みこむため、
塩分が多くなりがち...

- 煮物を作るときには
香味野菜やスパイスを使用
- 同じ材料で炒め物にすると
食材の栄養素を逃しにくく
少量の味付けで済む

野菜や果物には

- ビタミン → 免疫力アップ、健康の維持
- ミネラル → 体内の構造や機能の維持
- 食物繊維 → 消化器系の健康の維持

◎ カリウム → 心拍数と血圧の低下

カリウム

- ・ 心拍数と血圧を低下させる
- ・ 余分な塩分の尿中への排泄を促進
- ・ 体内の水分バランスを整える

カリウムが不足すると

[低カリウム血症]

- ・ 筋力低下やけいれん
- ・ 心機能低下
- ・ 腎機能低下

医師からの指導がある場合は指示に従って下さい

1日当たりのカリウムの目標量
日本人の食事摂取基準(2020年度版)

男性 3000mg

女性 2600mg

カリウムが多い食品

ほうれん草やバナナは食卓に並ぶことが多いのでおすすめです!

野菜 (100g当たり)



さといも **560mg**
(中2個)



ほうれん草 **490mg**
(1/2束)



さつまいも **540mg**
(1/2個)

その他にも...
・ えだまめ
・ かぼちゃ
・ じゃがいも
・ にんじん など

果物 (100g当たり)



アボカド **720mg**
(1/2個)



メロン **350mg**
(1/8個)



バナナ **360mg**
(1本)

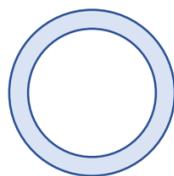
その他にも...
・ キウイフルーツ
・ さくらんぼ
・ もも
・ いちご など

カリウムを損失しない調理法

カリウムは素材の切り方・調理法によって損失量が変わります。
カリウムの損失をできる限り少なくしましょう。

ポイント

損失が小さい切り方・調理法



- ・ 具材を大きく切る
- ・ 水さらしをする(ゆで汁を捨てない)
- ・ 加熱時間が短い(蒸し物・炒め物など)

損失が大きい切り方・調理法



- ・ 具材を小さく切る
- ・ ゆでこぼしをする(ゆで汁を捨てる)
- ・ 加熱時間が長い(煮物など)