

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康万歩計

減塩で高血圧症を改善！

駅前クリニック 院長 對馬 史博 先生



日本高血圧学会高血圧治療ガイドラインでは、家庭での血圧が重要とされ、一般成人では125/75以下、75歳以上の高齢者では135/85以下が正常とされています。ただし、この基準は日本人の食文化が味噌・醤油・塩中心のため、欧米基準と比べると最も甘い基準とされています。

我が国の高血圧症の割合は成人の約50%といわれており、原因の1番は塩分過多です。国の定める1日塩分摂取量は男性7.5g以下、女性6.5g以下ですが青森県の平均塩分摂取量は10.5gと日本一です。さらに当院での特定健診時の推定1日塩分摂取量は男性16.1g、女性13.8gと全国でもダントツ1位です。

ラーメン屋さんに行き、無料の漬物に醤油をかけ、さらにラーメンスープ全量飲んでいませんか？それだけで塩分10~12g程の摂取となり1日塩分量を超えています。

食事の塩分量の表を示します。

醤油ラーメン	味噌ラーメン	カップ麺
6~10g	7~11g	5~9g
梅干し	カレーライス	かつ丼
1.5~4g	3.5~4g	7~9g
サンマ	紅サケ	ハンバーグ
1.5~2g	1.5~3g	3~4g
握り寿司	食パン1枚	サンドイッチ
4~5g	0.8g	2.5g

塩分の取りすぎによる高血圧症は、薬を飲んでも正常血圧維持は困難です。病気の原因となる塩分制限により血圧正常化さらには薬中止にいたる患者さんも多数います。

本日から減塩しましょう！！



料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 食パンアレンジレシピ



焼きカレーパン

材料（4人分）

- 食パン(8枚切り)……8枚
- 合いびき肉……………100g
- 玉ねぎ……………1/4個(50g)
- にんじん……………1/6本(30g)
- 水……………150ml
- カレールー……………15g
- サラダ油……………小さじ1
- パセリ……………少々



1人分 エネルギー 175kcal 食塩相当量 0.9g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れじっくり炒める。玉ねぎが透き通ったら合いびき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら水を加えて3分ほど煮る。
- ③②の火を止めカレールーを加える。ルーが溶けたら再び火をつけとろみができるまで煮る。粗熱を取り4等分にする。
- ④食パンは耳を切り落とし麺棒でのばし、半分くらいの厚さにする。食パンの縁から2cmほどあけ③をのせる。もう1枚の食パンをのせはさむ。菜箸で縁を押さえ、さらにフォークでしっかりとめる。
- ⑤④をトースターでこんがり焼く。半分に切って器に盛り付け、パセリを添える。