

ちよび塩でおいしく、血压管理でいきいきと！

～高血压ゼロのまち 周防大島～

周防大島町は高血压者の割合が高いことから、ちよび塩(減塩)等の生活習慣の改善や血压管理の第1歩となる家庭血压測定の習慣化等により自身の血压値を正しく把握し、セルフケア(自己管理)の向上を目指します。

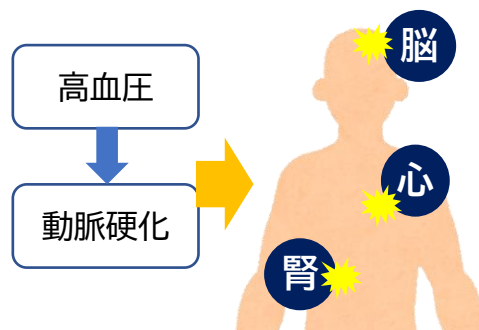
血压管理

高血压は虚血性心疾患や慢性心不全、脳血管疾患等の循環器疾患だけでなく、腎不全や認知症などあらゆる疾患に影響する重大な危険因子です。

高血压の診断基準

診察室血压 が **140 / 90** mm Hg 以上
(医療機関で測る血压)

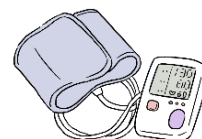
家庭血压 が **135 / 85** mm Hg 以上
(家庭で測る血压)



血压管理の第1歩となる家庭血压測定を習慣化しましょう。

家庭血压測定のポイント

- 朝と夜それぞれ2回ずつ測る
- 朝は排尿を済ませ、朝食前・服薬前に
- 1～2分安静にしてから測る
- 測定前のタバコ、飲酒、カフェインは×



ちよび塩

食塩のとり過ぎにより、血液中の食塩(ナトリウム)濃度が一定以上になると、からだは濃度をもとに戻すために水分を多く取り入れ、血液の量が増加するため、血管にかかる圧が高くなります。

ちよび塩(減塩)の取組が始まった平成23年から食塩摂取量は減少傾向にあるものの、目標量に比べると依然としてかなり多い状況です。



1日食塩摂取目標量

日本人の食事摂取基準(2025年版)

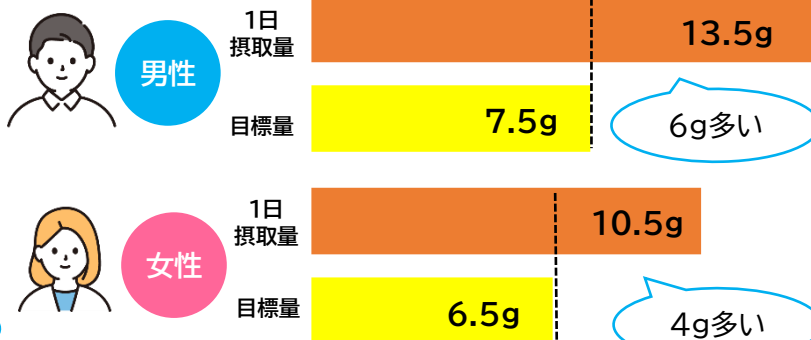
男性 **7.5** g 未満

女性 **6.5** g 未満

高血压の方は **6.0**g未満！

◆周防大島町民の1日食塩摂取量 (R7年度)

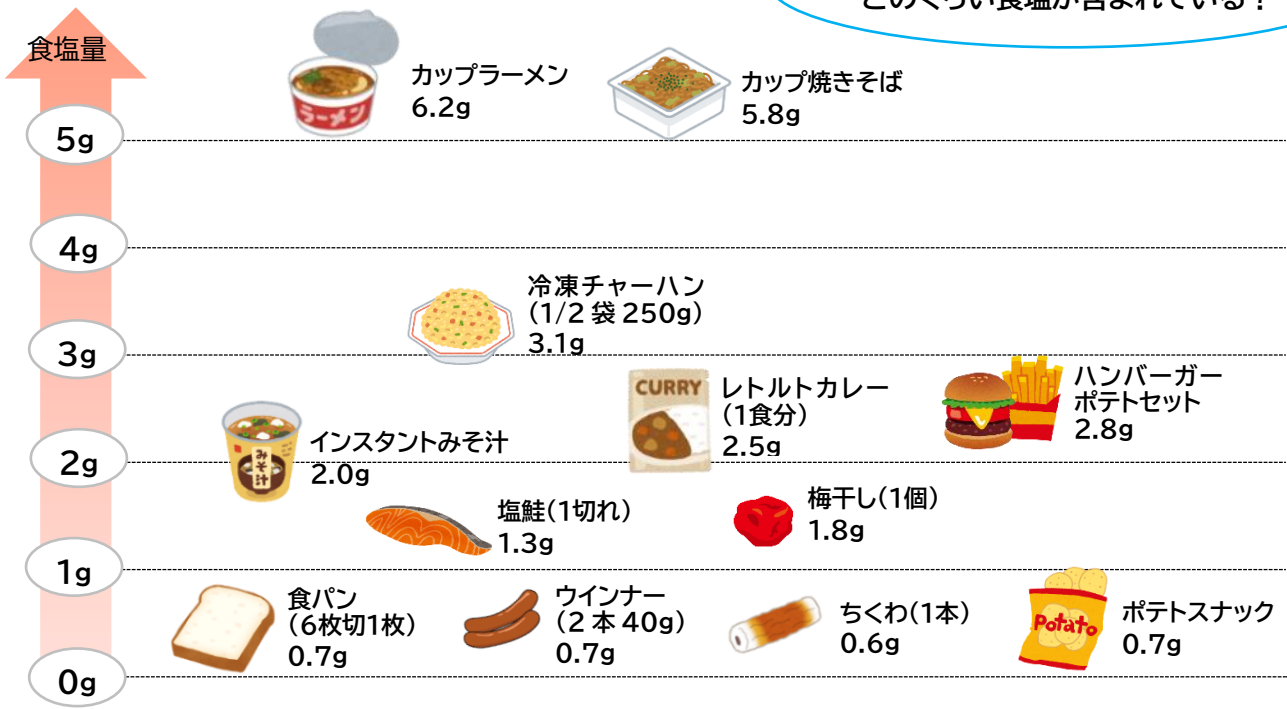
(BDHQ：簡易型自記式食事歴法質問票による)



ちよび塩を実践しよう！

◆ 食品・料理に含まれる食塩量の目安 ◆

普段食べている食品にはどのくらい食塩が含まれている？



◆ 調味料に含まれる食塩量(大さじ1杯あたり)

調味料の使い過ぎに注意！食塩量の少ない調味料を上手に取り入れよう



調味料を減らして味付けが物足りない時には、香味野菜(ねぎ、しそ、にんにく、しょうが等)や香辛料(七味唐辛子、カレー粉、こしょう等)、酸味を足してみましよう！

◆ 漬物や加工食品は控えめに

漬物や加工食品は保存のために食塩が非常に多く含まれています。1回に食べる量を減らしたり、回数を減らすように心がけましょう。



◆ めん類のつゆやスープは残す

ラーメンやうどんなどを食べる時には、つゆ(スープ)を残すことで、半分以上食塩量を減らすことができます。



カリウムを野菜や果物からしっかりとろう

野菜や果物に多く含まれるカリウムには体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、減塩効果を高めるはたらきがあり、ちよび塩と合わせることで、高血圧予防の効果が高まります。野菜はいろいろな種類を組み合わせ、1日 350g、果物は1日 200gを目安に毎日取り入れましょう！



※腎臓の機能が低下している方は、カリウムのとり過ぎに注意が必要です。医師に相談しましょう。