健康＋（プラス）食事

食塩・糖の取り過ぎ 体に与える影響は？

食べ物が簡単に手に入る現代では、食塩・糖の取り過ぎにより高血圧になることがあります。

食塩・糖の取り過ぎによる、体内の変化と高血圧が与える影響と対策を紹介します。

問 健 健康推進課健康支援担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703

食事と体内の変化

食塩と血圧

食塩の取り過ぎが血圧を上げるのはなぜでしょうか。

私たちの体液中の塩分濃度は0・9％に保たれています。食塩を摂取すると、大量の水によって塩分濃度を適正に保つため、血圧が上昇します。（図1参照）

体液（0.9％の塩分濃度を保つ）
↓
10グラムの塩を摂取すると…
↓
塩分濃度を保つために水を1100ml引き寄せる。
↓
中から血管を押し広げ、血圧上昇

図1　食塩摂取時の体内の構造

糖と血圧

糖の取り過ぎも血圧を上げる原因になります。

血液中の糖や食塩（ナトリウム）の調節を行う腎臓では、不必要なものを血液からろ過し、必要なものは再吸収して、尿を作ります。糖と食塩は再吸収され、一緒に移動するため、糖が多いほど、食塩もたくさん再吸収されます。また、糖も食塩も水を引き寄せる性質があるため、血液量が増え、中から血管を押し広げるため、血圧が上がります。血液量が増えると、腎臓は圧を上げるため、腎臓にも大きな負担がかかります。

血圧が上がると血管が傷つき心臓に大きな負担がかかります

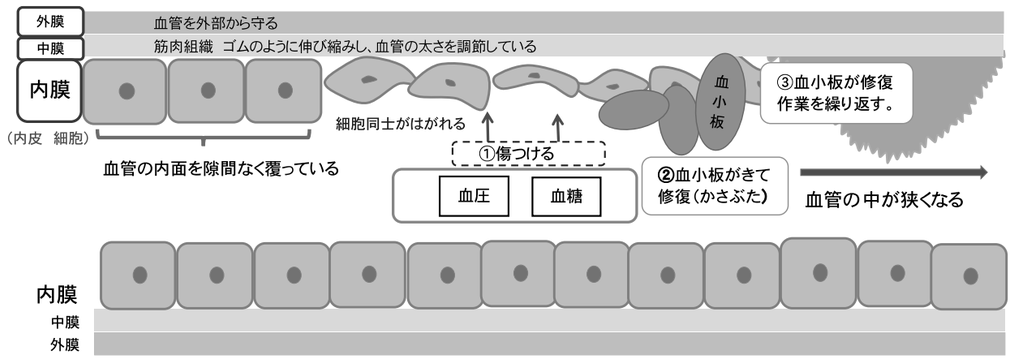
血管は3つの膜でできていて、一番内側の内皮細胞は直接血液にさらされ、傷つきやすくなっています。内皮細胞が傷つくと、血小板が修復しますが、これを繰り返すことで、血管の中が狭くなります。内腔が狭くなった血管に血液を流そうとするので、血液を送り出す心臓に大きな負担がかかります。（図2参照）

腎臓・心臓をいたわるために

自分自身の血圧を知りましょう。まずは、年に1回は健診を受け、家庭で血圧を測りましょう。

健診時や家庭血圧が高かった人は、医療機関に受診をしましょう。

図2　血管内の様子



食塩を減らして高血圧を防ぐ

1日の食塩摂取の目安は男性8グラム、女性7グラム、高血圧の人は6グラム未満

平成25年の県民健康栄養調査では、1日の平均食塩摂取量は男性11・3グラム、女性9・9グラムでした。全国では男性11・3グラム、女性9・5グラムです。少しずつ食塩摂取量は少なくなってきてはいますが、1日の食事量が減っているという現状もあり、必ずしも減塩が定着しているとは限らないようです。

減塩食品も利用してみましょう

食塩の量は、どれくらい摂っているか分かりづらいものです。表1を参考に普段の食事を見直しましょう。スーパーなどで売られている減塩商品を利用することも摂取量を減らす方法の1つです。

表1　食品に含まれる見えない食塩相当量のめやす

食品名	量	食塩相当量（グラム）
プロセスチーズ	20グラム	0.6
鯵（干）	1枚（60グラム）	1.2
ちくわ	1/2本（50グラム）	1.1
ウインナー	1本（25グラム）	0.5
カットわかめ	5グラム	1.2
のりの佃煮	15グラム	0.9
うどん（干）	50グラム	2.2
インスタントラーメン	1袋（100グラム）	6.4（汁を半分残すと3割減）
食パン（6枚切）	1枚（60グラム）	0.8
ごはん（精白米）	150グラム	0
食塩	小さじ1（6グラム）	6
みそ	大さじ1（18グラム）	2.2
ウスターソース	大さじ1（18グラム）	1.5
ノンオイルドレッシング	大さじ1（15グラム）	1.1
カレールー	20グラム	2.1
たくあん	30グラム	1.3
野沢菜	30グラム	0.7

減塩レシピ

つい箸が伸びる　根菜としらたきのきんぴら風

エネルギー 36kcal
たんぱく質 0.6グラム　脂質 1.6グラム
炭水化物 5.5グラム　食物繊維 1.7グラム
食塩相当量 0.4グラム

材料（4人分）

ピーマン…1個（40グラム）
サラダ油…小さじ1
大根……150グラム
人参…40グラム
しらたき…100グラム
サラダ油…小さじ1/2
A｛砂糖・醤油…各小さじ2
　だし汁…1/2カップ（100ml）

減塩ポイント！

だしで旨味をプラス！

そのため、一般の家庭で食べられているきんぴらと比べて食塩相当量はなんと7割減！

野菜を下茹（ゆ）でしてから調理するのも工夫の1つです。

【作り方】

①ピーマン、人参は3㎜幅の細切りにする。大根は7㎜幅の拍子木切りにする。
②大根、人参は茹でて水気を切る。しらたきは4～5㎝の長さに切りサッと茹でて水気を切る。
③フライパンにサラダ油小さじ1をひき熱し、ピーマンを炒め、しんなりしたら1度取り出す。
④サラダ油小さじ1/2を足し入れ、大根と人参、しらたきを炒め調味料Aを加える。仕上げにピーマンを入れる。