

コンビニ・テイクアウトで 上手に減塩!

気を付けよう!

高塩分の加工食品に気を付けて

市販の加工食品は高塩分のものが増えてきました。とくにめん類や汁物、弁当類をよく食べる人は、選び方や食べ方に注意しましょう。



カップめん
塩分 5.1g

全部食べるとかなり高塩分に。添付のスープの使用量を減らす、汁は残すなどの工夫を。



焼きそば
塩分 4.8g

大盛りタイプは塩分量もアップ。食べる機会が多くなるように。



即席みそ汁
塩分 2.2g

添付のみその使用量を減らして減塩を。食べる回数も1日1杯までにします。



おにぎり
塩分 0.9g

具にもご飯にも塩分が含まれる。混ぜご飯タイプはさらに塩分が多め。

白飯なら 塩分ゼロ

パックごはんや白飯に、低塩分のおかずを組み合わせると減塩しやすくなります。



今日からやってみよう!

調味料やタレ、汁を「使わない、残す」

しょうゆやドレッシングなどの調味料、インスタント食品のスープなどには塩分が多く含まれます。「使わない」「残す」ことを意識して、使うときも「量を減らす」などの工夫を。



幕の内弁当
塩分 4.8g

↓
漬物としょうゆを
残す

塩分 1.6g減



野菜サラダ
塩分 1.4g

↓
ドレッシングを
2/3量残す

塩分 0.9g減



つけそば
塩分 2.5g

↓
つゆを
半分使わない

塩分 1.2g減



カップうどん
塩分 5.9g

↓
添付スープを
半分使わない

塩分 1.9g減

病・医院名

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

肥満がみだ

食べ過ぎを見直して、減量を

肥満の方はそうでない方に比べて、高血圧のリスクが高くなるため、食事を見直して減量に取り組むことが大切です。適正体重まで減らなくても、血圧の降下が期待できます。

食べ過ぎ対策 3か条

- ① **ゆっくり食べる**…よく噛んで食べると、空腹感が満たされやすくなることで食べ過ぎを防ぎ、肥満の解消につながります。
- ② **食事のリズムを見直す**…朝食抜き、夕食の過食は肥満を招きやすい食事スタイル。朝はしっかり、夜は軽めに食べ、就寝2時間前に食べ終えるようにします。
- ③ **ながら食べはやめる**…テレビを見ながら、仕事をしながらなどの「ながら食べ」はついつい食べ過ぎてしまうので避けましょう。

摂取カロリーを減らす工夫を

ごはんを大盛りから普通盛りに 魚のフライを魚の塩焼きに



100kcalダウン

115kcalダウン

- ごはん・パンなどの主食は、今より少し減らすだけで、カロリーダウン効果が得られます。
- フライ、天ぷら、カツなどの揚げ物、甘い菓子類、スナック菓子も控えめにしましょう。

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

飲酒量が多い

お酒は適量に、つまみにも気をつけて

アルコールは血圧を上げ、飲酒量が多いほど血圧の平均値が上がることが明らかにされています。また、高塩分、高カロリーのメニューが多いつまみの取り方にも注意する必要があります。

飲酒量は適量範囲内に

- アルコール摂取量の目安は、男性が1日20~30mL以下、女性は10~20mL以下。お酒の種類に関係なく、毎日の飲酒量が多いほど血圧の平均値は上がります。
- 飲酒量の目安は種類別に、日本酒1合、ビール中瓶1本、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯程度です。お酒は適量を守って楽しみましょう。



酒席の料理対策を身につける

宴会料理の塩分は
10~20g近いことも



- 酒席のつまみは、塩漬けや干物など高塩分のもので、塩辛いものは残すようにします。
- 宴会やコース料理は、1食で1日の目標塩分量近くになります。その後3日くらいかけて減塩を心がけるようにするとよいでしょう。

DASH食が高血圧によい?

DASH食は米国で考案された高血圧予防のための食事法です。ミネラル類や食物繊維が豊富な野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的にとる一方、飽和脂肪酸(肉や乳製品などに多く含まれる)とコレステロールを含む食品を減らします。減塩と組み合わせるとさらに効果的です。

適度な運動も取り入れて

適度に体を動かすことも大切です。高血圧の改善のためには、30分以上、中等度(ややきつい)の有酸素運動がよいとされています。朝10分、昼20分などこまぎれでもよいので、軽く汗ばむ程度のウォーキングなどをとり入れてみましょう。運動を継続し、体重が減ることで、血圧の降下が期待できます。