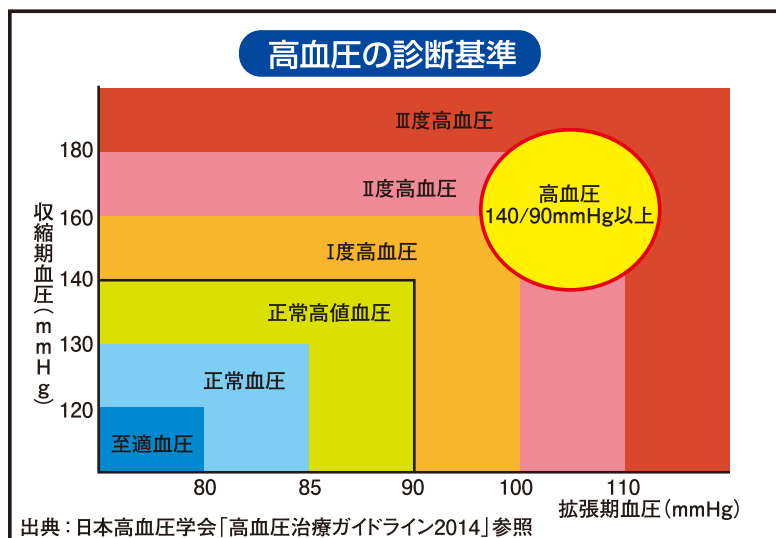
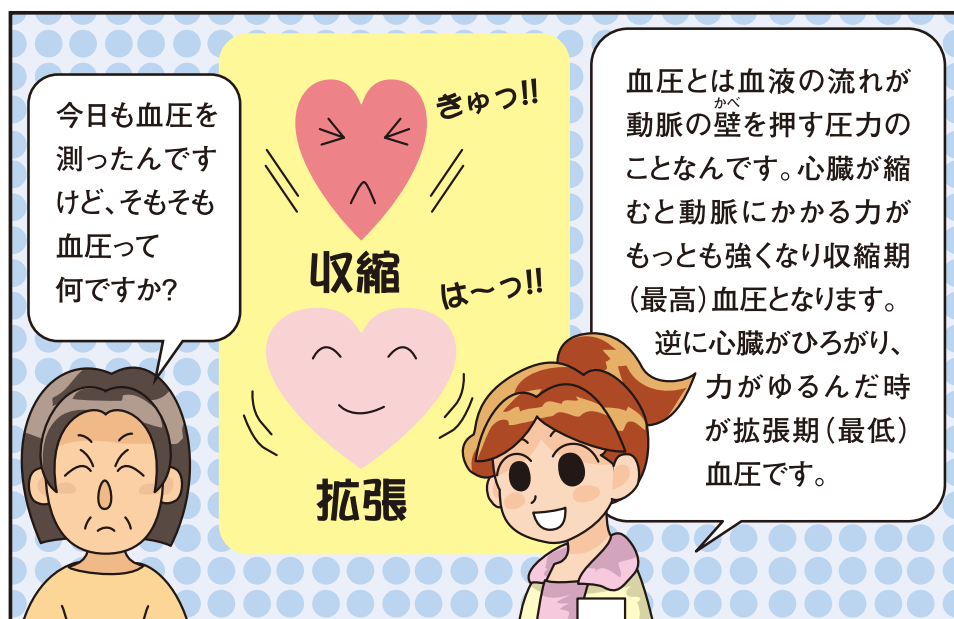


血 圧

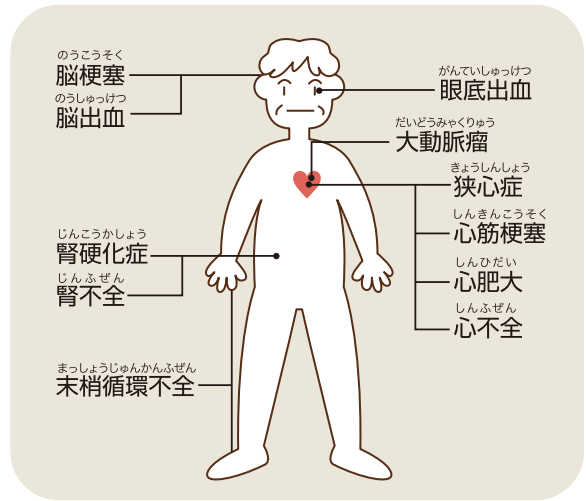


どんな病気になるの？

一般的に高血圧の自覚症状はほとんどありません。肩こりや頭痛があるという人もいますが、高血圧特有の症状とはいえません。

高血圧を症状だけで見つけることは困難です。定期的に血圧を測ることで高血圧を正しく診断できます。

高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなり、様々な命に関わる病気の原因となる恐れがあります。



どうすればいいの？

まずは生活習慣の改善から始めましょう。

塩分のとり過ぎは血圧を上げる大きな要因です。塩分のとり過ぎなどの偏った食生活や運動不足、肥満も高血圧につながります。

塩分の多い調味料は使い過ぎないようにして、料理はうす味にすることが大切です。また運動を適度に行うことで、心臓の働きや血管の柔らかさを保てます。

最近、質の良い睡眠も血圧を保つ上で重要ということがわかっています。

すりきり 小さじ1杯 5~6g

成人の1日の塩分摂取目標値
男性8g未満 女性7g未満

※高血圧の方の塩分摂取基準は1日6g以下です。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版) 参照

高血圧の予防4か条

- 1 塩分をとり過ぎない
- 2 緑黄色野菜をよく食べる
- 3 適度に運動する
- 4 食事も飲酒もほどほどに

塩分が多い食品

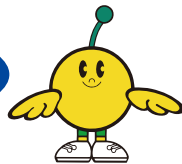
味噌汁 1杯(200CC)約1~2g

たくあん 3切れ(30g)約1.3g

ろースハムうす切 1枚(20g)約0.6g

塩鮭や干物 1切れ(80g)約4.6g

キビタン解説



福島の食塩摂取量ランキング

福島県民の塩分摂取量は全国平均に比べて多い傾向

男性	8位 (12.1g/日) 全国平均 11.3g/日	女性	13位 (9.9g/日) 全国平均 9.6g/日
----	------------------------------	----	-----------------------------

出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成24年) 参照

● 麺類のスープの飲み過ぎに注意

福島市は外食の中華そば支出費が日本一というデータがあるよ。でも麺類のスープには塩分が多いので、スープの飲み過ぎには注意しようね。

出典：総務省統計局「家計調査(二人以上の世帯) 品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング」(平成22年~24年平均)

外食「中華そば」に含まれる塩分量(1人前)

しょうゆラーメン 約4g

みそラーメン 約6g