

## 職場の健康管理

# 「減塩と血圧」

一般社団法人ぎふ総合健診センター所長 村上啓雄

### はじめに

高血圧の食事療法では第1に減塩が推奨されます。ではどの程度効果があり、具体的にどう食事療法に生かしたらよいのでしょうか？ いま一度整理してみましょう。



### 減塩でどの程度血圧が下がるか？

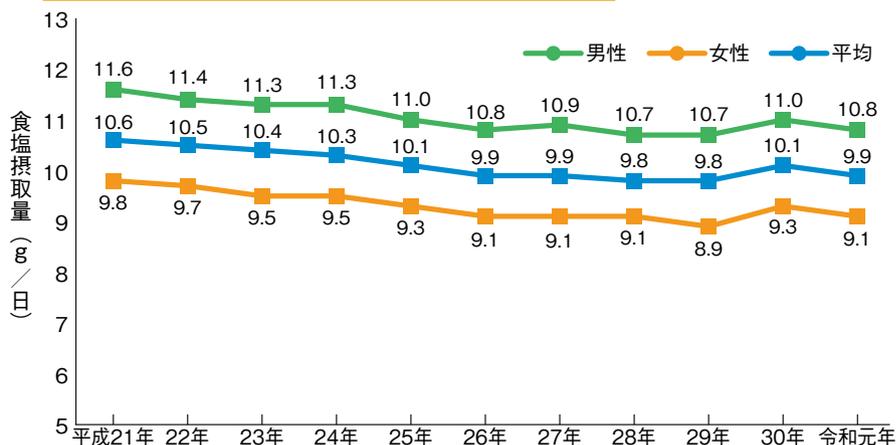
食塩1gの減塩で、収縮期血圧は1mmHg程度、拡張期血圧は0.5mmHg程度低下とされています。なんだ、その程度しか下がらないのか、減塩はほとんど意味がないではないかと思う方も多いでしょう。しかし、普段の食塩摂取量が相当多ければ適切な食塩量にすれば相当程度血圧は下がるはずで

### 減塩目標は？

日本高血圧学会では数多くの高血圧患者さんに減塩の指導をし、確実に血圧が下がった値を参考に、食塩摂取量1日6g未満の目標を掲げています。ただしこれは最終目標というわけではではありません。現在の日本人の食塩摂取量の実態に配慮し、急速過ぎる減塩指導は避け、徐々に少なくできるような方針でいます。

(2ページへ続く)

#### 年齢調整した成人の食塩摂取量の年次推移

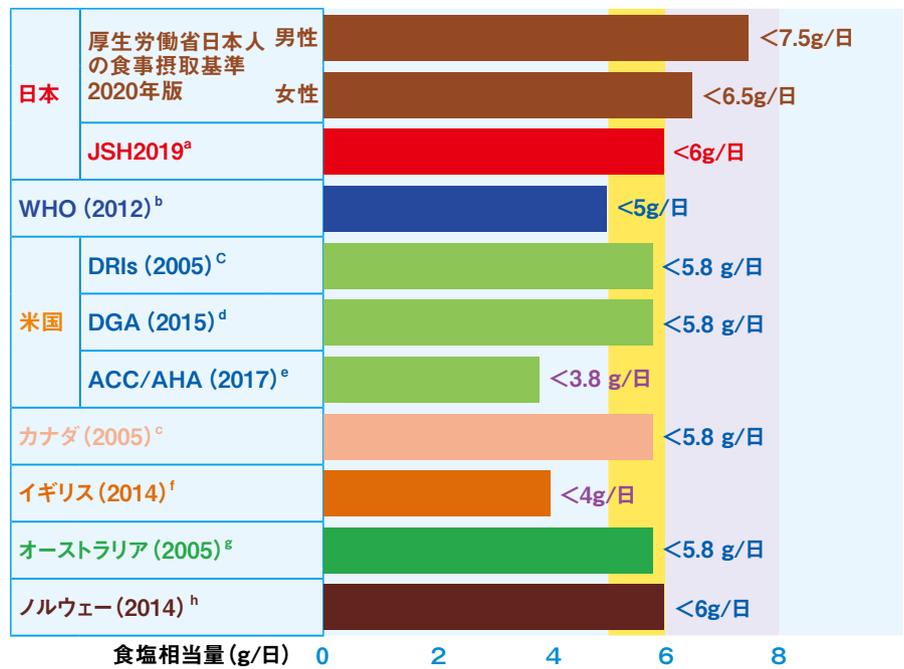


参考資料：厚生労働省令和元年国民栄養・健康調査

また、2020年版の厚生労働省「日本人の食事摂取基準」では男性の1日の食塩摂取量の目標値が7.5g未満、女性が6.5g未満という目標値があげられており、さらに緩い基準になっています。これらは決して減塩がこの程度でよいということを行っているわけではありません。すでに書いたようにあくまで最適な減塩指導への過渡期で暫定的な基準値であるということなのです。

右図のように、欧米ではこれよりかなり厳しい食塩摂取量の目標値を掲げています。

### ガイドラインにおける食塩摂取量目標値



日本高血圧学会ホームページ [https://www.jpnh.jp/general\\_salt\\_02.html](https://www.jpnh.jp/general_salt_02.html) より転載

## 減塩の目的は降圧のみではない。

食塩は血圧を上げることによって虚血性心疾患や脳卒中などの血管疾患の危険性を高めます。下表のようにイギリスでは減塩政策によりこれらの疾患が経時的に減少することが示されました。食塩の制限は高血圧の予防と治療のみならず、これら虚血性心

疾患や脳卒中などの循環器病の予防に役立ちます。さらに食塩の取り過ぎは、腎結石、骨粗鬆症、胃がんなどの病気発症のリスクにもなっており、減塩は極めて重要です。

### イギリスにおける食塩摂取量と脳卒中、虚血性心疾患死亡率の変化

年	2003	2006	2008	2011
平均食塩摂取量 (g)	9.5	9.0	8.6	8.1
心筋梗塞死亡率 (人口10万人あたり)	232			139
脳卒中死亡率 (人口10万人あたり)	134			79

BMJ Open 2014;4:e004549. doi:10.1136/bmjopen-2013-004549 より作成

## 食事をおいしく楽しく味わいながら減塩を達成するには？

「減塩しょうゆ」など食塩含有量が少ない食材は、「味が薄い」「まずい」につながり敬遠されがちです。またそれらを大量摂取すれば結局減塩になりません。必ずしも食塩含有量が少ない食材やメニューのみを追求するのではなく、食塩含有量が多めでも少量であれば結果的には食塩の過剰摂取にならないという極意を忘れないようにして、上手に食事療法を家族全員で考えてみてください。

## 減塩のコツ



新鮮な食材を用いる  
食材の持ち味で薄味の調理

香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



具だくさんの味噌汁とする  
同じ味付けでも減塩できる



外食や加工食品を控える

目に見えない食塩が隠れている



つけものは控える

浅漬けにして、できれば少量に



むやみに調味料を使わない  
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す

全部残せば2~3g減塩できる



## 塩分の多い食品・料理に注意

※品物・製品・調理方法によりある程度の差があります



# ちょうどよい 体重の維持

ぎふ総合健診センター 管理栄養士 山田 陽菜

体重は多過ぎても少な過ぎても健康のリスクが高まります。自分の適正体重を知り、ちょうどよい体重を維持しましょう。

## 肥満、痩せ過ぎによる健康リスク

### 肥満だと…



生活習慣病



動脈硬化



睡眠時無呼吸症候群 など

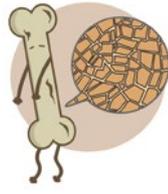
### 痩せ過ぎだと…



体力の低下



免疫力の低下



骨量の低下 など

## BMI(Body Mass Index)

食事摂取基準ではエネルギー収支の維持を示す指標としてBMIが採用されています。最も疾病が少ないとされているのはBMI22です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$$

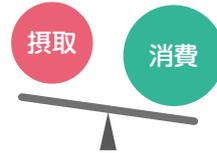
目標とするBMIの範囲は年齢によって異なります。高齢者はフレイルの予防および生活習慣病の発症予防の両者に配慮した範囲となっています。

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

## 摂取と消費のバランスを整える

消費量よりも摂取量が大きければ体重は増加します。逆に、摂取量よりも消費量が大きければ体重は減少します。現在の自分の体重から摂取と消費のバランスを整えましょう。

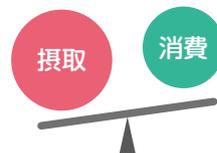
### 体重を減らしたい人は…



摂取量を減らし、消費量を増やす!

- ・腹八分目を心がける
- ・お菓子、揚げ物などの高カロリーな食品を控える
- ・階段を積極的に使う など

### 体重を増やしたい人は…



摂取量を増やす!

- ・毎食主食を食べる
- ・薬味や香辛料を活用して食欲UP など

## 食事の基本は主食・主菜・副菜

「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」の3つをそろえることを意識するとバランスよく食事を摂ることができます。

**主食**：エネルギー源となる（主に炭水化物）

ごはん、麺類、パン など

**主菜**：たんぱく質源となり筋肉や血液などの材料になる

肉、魚、卵、大豆製品 など

**副菜**：ビタミンやミネラル、食物繊維を含む

野菜、きのこ類、海藻類 など



### 魚や野菜は不足しがち

意識して食べるようにしましょう!

## 運動習慣を身につける

### 有酸素運動 体脂肪を減らしたい方におすすめ!

長時間継続可能な軽度または中程度の負荷の運動



ウォーキング



サイクリング



水泳 など

### 無酸素運動 筋肉量を増やしたい方におすすめ!

筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動



スクワット



腕立て伏せ



ダンベル など

**強度** 「ややきつい」と感じる程度

**頻度** 有酸素運動は週3日以上

無酸素運動は週2～3日がおすすめ

運動をする時間がない人は日常生活の中で身体を動かすことを意識しましょう!



〒501-6133 岐阜県岐阜市日置江4丁目47番地  
TEL.058-279-3399 FAX.058-279-3375  
ホームページ <https://gghc.or.jp>



ISO9001認定



健診施設機能評価認定 第190号



労働衛生サービス機能評価認定



プライドマーク認定