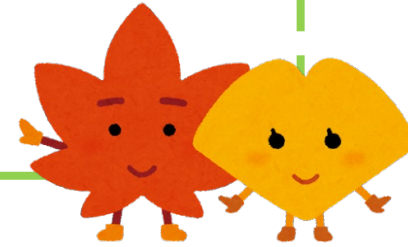




# 食生活だより



令和4年9・10月号  
神立病院 栄養科発行

## 高血圧を放置していませんか？

健診などで血圧が高いと言われていませんか？  
高血圧は多くの場合自覚症状がありません。  
高血圧状態が続き、動脈硬化が進行することで  
以下の病気のリスクとなるため注意が必要です。

### 脳卒中



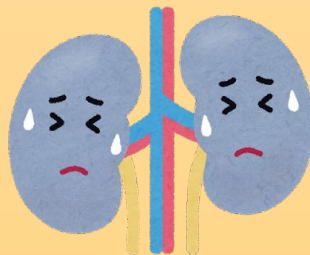
脳梗塞  
脳出血  
くも膜下出血

### 心臓病



心筋梗塞  
狭心症

### 腎臓病



慢性腎不全

## 塩分摂り過ぎていませんか？

これらの病気はどれも命に関わる病気です。  
食事を見直すことでこれらの病気のリスクは軽減します。  
今回は高血圧の原因となる塩分について紹介します。  
塩分摂取を見直していきましょう！！！！



### 男性

目標量：7.5 g 未満

平均摂取量：11.0 g



### 女性

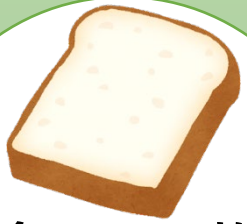
目標量：6.5 g 未満

平均摂取量：9.3 g

目標量：日本人の食事摂取基準（2020年度版）

平均摂取量：2019年度 国民健康・栄養調査より

## 食品の塩分量



食パン 1 枚  
(6 枚切り)  
約 0.8 g



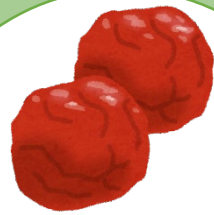
ラーメン 1 杯  
約 5.6 g



カレー 1 杯  
約 2.2 g



味噌汁 1 杯  
約 2.0 g



梅干し 2 粒  
約 3.5 g

参考資料：成美堂出版ひと目でわかる糖質量事典

## 塩分制限のポイント

- ①練り製品・佃煮・漬物の食べ過ぎに注意
- ②麺類の汁は必ず残す
- ③調味料は「かける」より「つける」
- ④だしの味を生かす
- ⑤香りの強い「香味野菜」を使う
- ⑥酸味を上手に使う



### 栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日（9：30～16：30）

土曜日（9：30～11：30）

場所：A棟 4 階 栄養相談室