脱・高血圧でいきいき元気！

～食塩の摂り過ぎに気を付けよう！～

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

血圧は年齢を重ねることで高くなり、75 歳以上の 7 割以上が「高血圧※」と報告されています。血圧が高い状態が続くと、血管にいつも強い圧力がかかることで動脈硬化を引き起こし、さらに進行すると脳卒中や心筋梗塞など命に関わる重大な病気の原因となります。

高血圧を予防して、いきいき元気に過ごしましょう！

※高血圧：140/90mmHg 以上または降圧薬服用中の方（令和元年度「国民・健康栄養調査」）

やってみよう！ 塩分チェック！

日本人の高血圧の最大の原因は「食塩の摂り過ぎ」です。
65 歳以上の平均食塩摂取量は目標量よりも 3 ～ 4g 摂り過ぎています。

1 日の食塩相当量目標量
男性：7.5g未満
女性：6.5g未満

あなたは食塩を摂り過ぎてる！？ チェックしてみよう！

各項目をチェックして、合計点を計算してみましょう。

食品を食べる頻度

みそ汁、スープなど			
3 点	2 点	1 点	0 点
1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3 回 / 週	あまり食べない
漬物、梅干など			
3 点	2 点	1 点	0 点
1日2回以上	1日1回くらい	2～3 回 / 週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品			
3 点	2 点	1 点	0 点
―――	よく食べる	2～3 回 / 週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など			
3 点	2 点	1 点	0 点
―――	よく食べる	2～3 回 / 週	あまり食べない
ハムやソーセージ			
3 点	2 点	1 点	0 点
―――	よく食べる	2～3 回 / 週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類			
3 点	2 点	1 点	0 点
ほぼ毎日	2～3 回 / 週	1 回 / 週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど			
3 点	2 点	1 点	0 点
―――	よく食べる	2～3 回 / 週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？			
3 点	2 点	1 点	0 点
よくかける（ほぼ毎日）	毎日 1 回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？			
3 点	2 点	1 点	0 点
全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？			
3 点	2 点	1 点	0 点
ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？			
3 点	2 点	1 点	0 点
ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？			
3 点	2 点	1 点	0 点
濃い	同じ	―――	薄い
食事の量は多いと思いますか？			
3 点	2 点	1 点	0 点
人より多め	―――	普通	人より少なめ

合計点	塩分摂取量
0～8 点	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13 点	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19 点	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20 点以上	かなり多い。食生活を基本に見直しましょう。

合計点が 9 点以上の方は今日から減塩生活を始めましょう！

合計　　点

美味しく減塩の3つのポイント

ポイント1

味に強弱をつける

ポイント 2

だしの旨みや酸味を利用

ポイント 3

スパイスや香味野菜を利用

減塩だけどしっかり味

豚肉とキノコのポン酢炒め

ポン酢は食酢やかんきつ類の酸味が加わり、薄味でも料理にアクセントをつけ、塩味の物足りなさをカバーするため、おすすめ調味料です。好きなキノコでアレンジ可能です。

材料　2人分

シメジ	100g（1パック）	胡椒	少々
エリンギ	50g（1/2パック）	ポン酢	36g（大さじ2）
豚肉（バラ）	100g	葉ネギ	2g（1本）
ゴマ油	適量		

作り方

1. シメジは小房にわけ、エリンギは一口大に切る
2. フライパンにゴマ油をひき、豚肉に胡椒をしてしっかりと火が通るまで炒める

3. 1のシメジ、エリンギを加え、さっと炒めて火を通したら、ポン酢を加えて全体に和える。小口切りした葉ネギを飾る

さらに食べやすくするポイント

キノコ・豚肉が噛み切りにくい場合は、小さく刻んだり、豚ひき肉にかえて水溶き片栗粉などでトロミをつけると、食べやすくなります。

参考：e ヘルスネット「高血圧」
社会医療法人製鉄記念八幡病院「塩分チェックシート」

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2212