

高血圧と減塩

2025.6.11 健康セミナー

JCHO宮崎江南病院

管理栄養士

高血圧



本態性高血圧

遺伝、体質、飲酒、食事、運動不足、ストレス、喫煙などが原因で発症

二次性高血圧

副腎皮質、下垂体、腎臓、甲状腺などに原因があって発症

高血圧の基準値

上：140mmHg以上または下：90mmHg以上

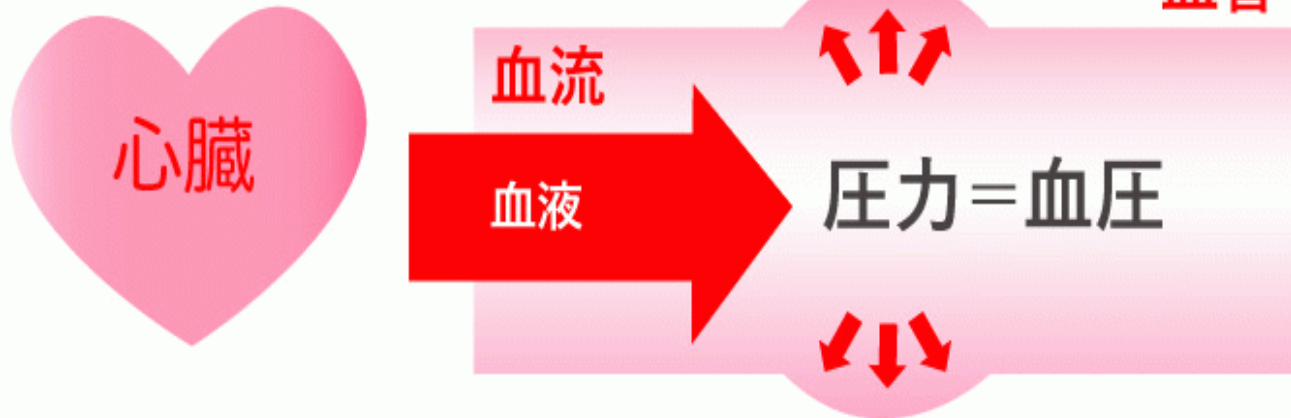


高血圧が続くと、
脳梗塞・脳出血・心血管疾患のリスク
これらによって死亡するリスクが高くなる。

《日本高血圧学会の高血圧診断基準より》

①心臓が収縮

②血管に血液が流れる



③血流が血管の壁を押す

血圧の値を左右するもの

①心臓から押し出される血液の量

②血管の太さ

③血管壁の硬さ

血流で壁を押す圧力=血圧

- ・塩分を取る→のどが渇く→水を飲む→血液量が**多**くなる
- ・寒い→手足などの末端の血管が**縮む**
- ・動脈硬化→血管が**細**くなる、**硬**くなる

高血圧にならないため・悪化させないために

運動



食事



生活習慣



1日の塩分摂取量 目標

男性

7.5 g

未満

女性

6.5 g

未満

高血圧症

6.0g

未満

日本人は食塩を摂りすぎている！？

1日の食塩摂取量の平均

男性：**10.9 g**

女性：**9.3 g**

平均：**10.1 g**

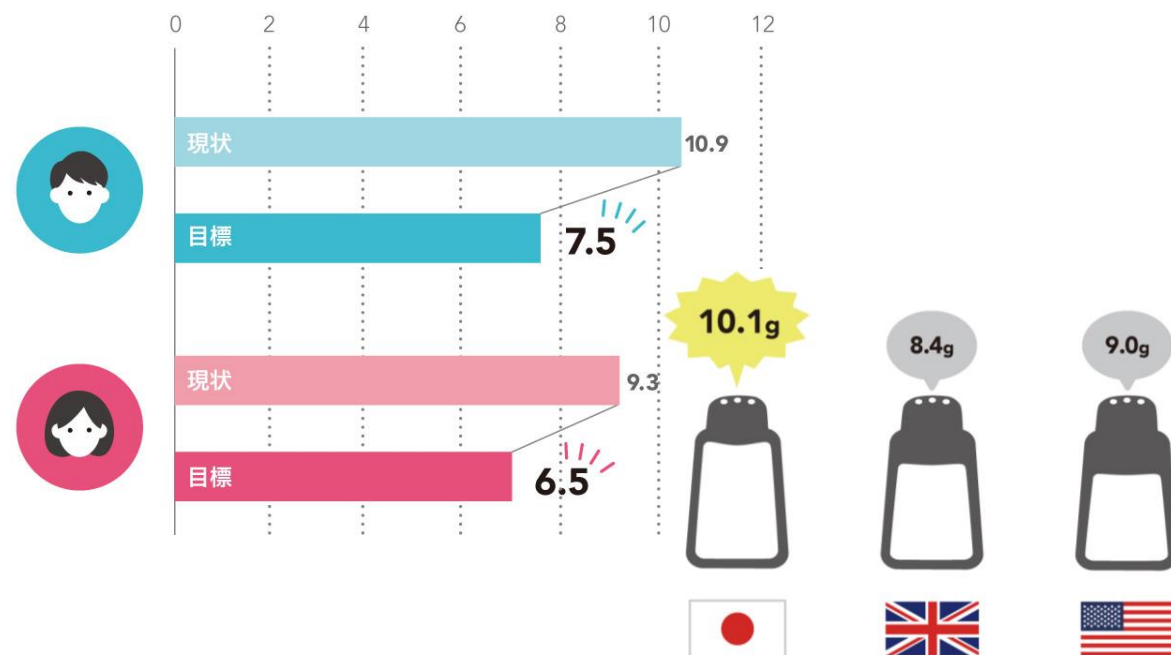
- ・味噌、醤油など伝統的な調味料
- ・保存が効く漬物、干物などの加工食品
- ・煮物、味噌汁などの和食



食塩を多く摂る食習慣が根付いている

- ・目標値を大きく上回っている
- ・他国と比較して多い

食塩摂取量の目標値と現状値(g / 日)



塩分の摂りすぎ！？～この症状には要注意～

味がしにくくなる

過剰な塩分摂取によって
味を感じる味蕾が味を感じにくくなる



喉が異常に渇く

体内のナトリウム量を正常に
保つために水分もたくさん
必要になる



浮腫み、膨満感がひどい

血中のナトリウムが多くなると
細胞から水分が失われる



頭痛を感じる

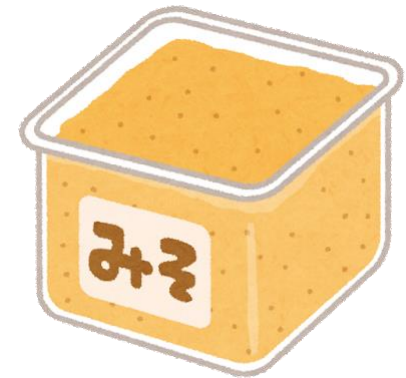
塩分の摂りすぎにより、
脳の血管が膨張し頭痛につな
がる



チェックしてみましょう

- ☐ みそ汁やスープを1日2回以上飲む
- ☐ すしやどんぶりをよく食べる
- ☐ しょうゆ、ソースをたくさんかける
- ☐ 家庭の味付けは外食に比べて濃い
- ☐ うどんやラーメンの汁を飲む
- ☐ ご飯の友（梅干し、漬物）が好きで常備している
- ☐ 煮物や市販の惣菜をよく食べる
- ☐ ハムやソーセージが好き
- ☐ ちくわ、かまぼこなど練り製品をよく食べる

塩分が多い順番に並び替えてみてください



調味料大さじ 1 杯に含まれる塩分

多



食塩
17.8 g



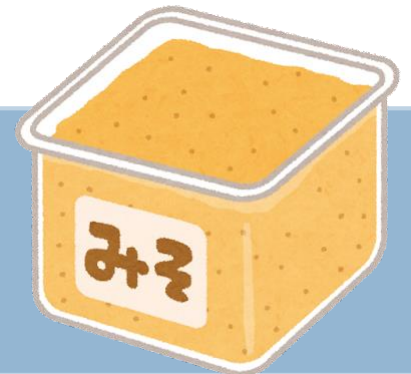
顆粒コンソメ
3.8 g



薄口しょうゆ
2.9 g



濃口しょうゆ
2.6 g



味噌
2.2 g



ソース
1.5 g



和風ドレッシング
1.1 g



ポン酢
1.0 g



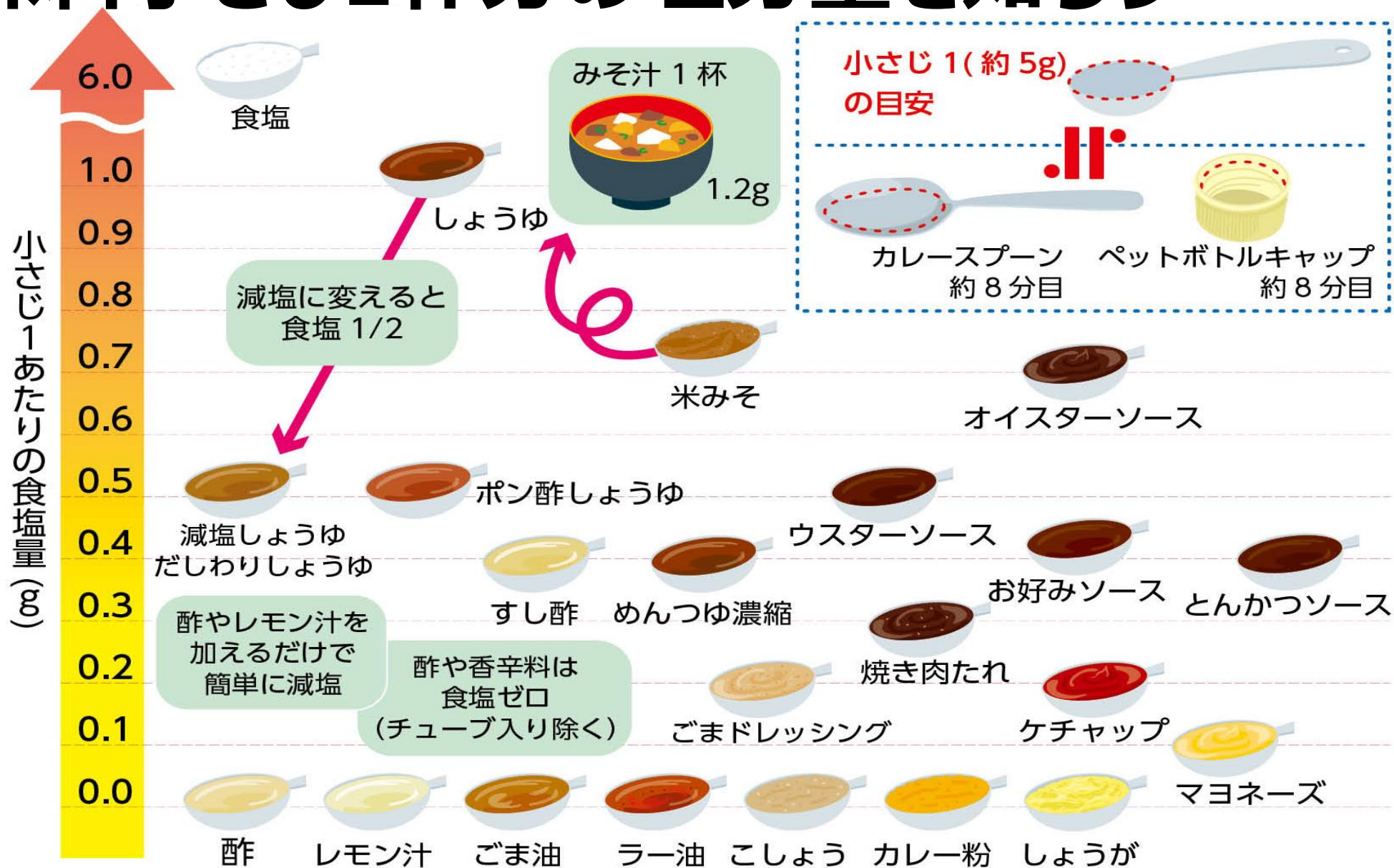
ケチャップ
0.5 g



マヨネーズ
0.3 g

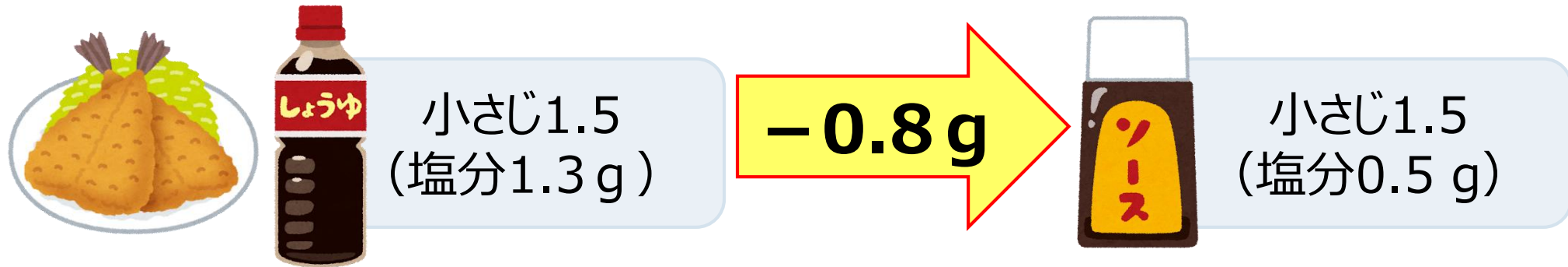
少

調味料小さじ1杯分の塩分量を知ろう

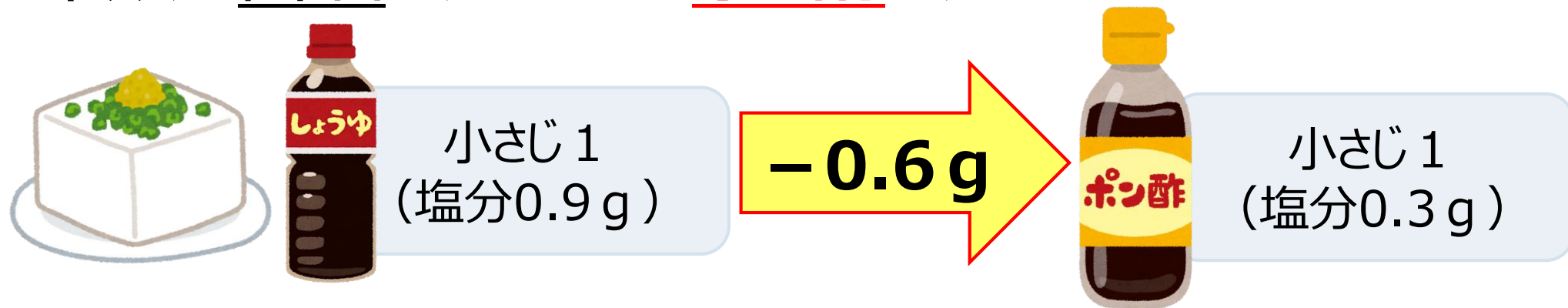


● 塩分量の少ない調味料へ置き換える

揚げ物に醤油をつける→ソースをつける

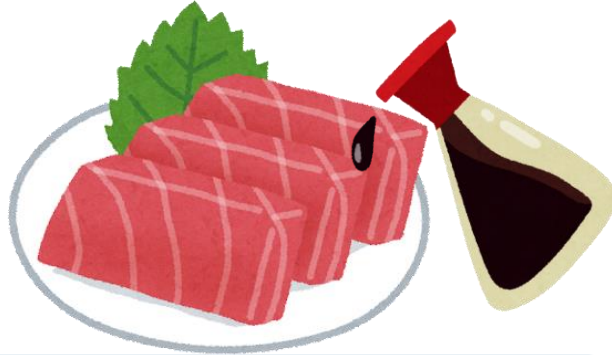


冷奴に醤油をかける→ポン酢をかける



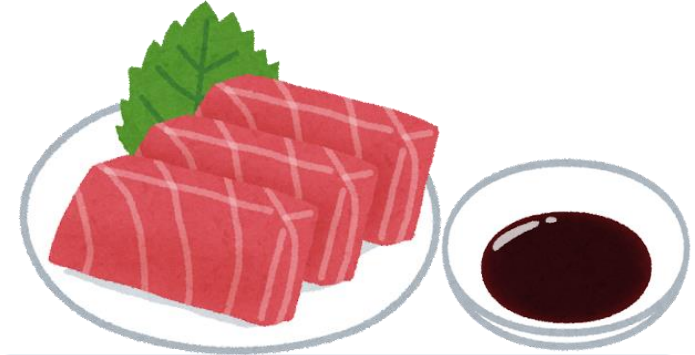
● 調味料はかけるよりつける

刺身



かける（醤油5.5 g）
塩分量：0.8 g

→ -0.3 g



つける（醤油3.5 g）
塩分量：0.5 g

とんかつ



かける（ソース大匙1）
塩分量：1g

→ -0.5 g



つける（ソース小匙1.5）
塩分量：0.5 g



調味料をつける時のポイント！

「ちょんちょん」とつけるように意識しましょう



オスス×！



◀ プッシュ式醤油さし

醤油1滴0.07 g = 塩分量0.014 g

醤油の出しすぎ、
かけすぎ防止になる

● 酸味、香り、旨味を活用

酸味

酢、レモン、柚子

サラダやお肉の味付けなど幅広く使える



旨味

昆布、かつお、きのこ

だしを効かせることで
少ない調味料でも
味が感じられる



香り

にんにく、しょうが、
ねぎ、大葉、カレー粉

煮物やスープ、
炒め物に使うことで
アクセントになる



● 汁物は具材を増やして汁を減らす

血圧を下げるお手伝いをしてくれる野菜の量を増やし、汁を減らすことで減塩効果も期待できる

通常の味噌汁
汁 150cc
野菜 60g
塩分1.4g

→
-0.5g

具沢山の味噌汁
汁 100cc
野菜 120g
塩分0.9g

- * 具材をたくさんお椀に入れる→汁を注ぐ
- * 汁物は**1日1杯**（多くて**2杯**）にする



●インスタント食品は控える

- ・インスタント食品は**1日1食**までにしましょう
- ・ラーメンやうどんなど麺類の汁は残しましょう



【ラーメン 1 食あたりの塩分】

麺：2 g
スープ：4.3 g
合計6.3 g



→ -2.1 g

→ -4 g

【汁を残した場合の塩分】

汁を半分残す
4.2 g

汁を全部残す
2.3 g

● 血圧を下げてくれる食品をとる

野菜、きのこ、果物、海藻、いも類などを積極的にとりましょう。
これらはカリウムを多く含み血圧を下げてくれる効果があります。

カリウムが多く含まれる食品

いも類



さといも	640mg
やまといも	590mg
さつまいも	470mg
ながいも	430mg
じゃがいも	410mg

豆類・種実類



アーモンド	770mg
落花生(いり)	770mg
納豆	660mg
ゆで大豆	570mg
ゆであずき	460mg
ゆで栗	460mg

果実類



アボカド	720mg
バナナ	360mg
メロン	350mg
キウイフルーツ	290mg

野菜類



ほうれん草	690mg
小松菜	500mg
ゆでたけのこ	470mg
かぼちゃ	450mg
カリフラワー	410mg
ブロッコリー	360mg

魚・肉類



まだい	440mg	豚ひれ肉	410mg
かつお	430mg	輸入牛もも肉(皮下脂肪なし)	350mg
鮭	380mg	鶏むね肉(皮なし)	350mg
ぶり	380mg	鶏もも肉(皮なし)	340mg
あじ	370mg	豚ロース肉(皮下脂肪なし)	340mg
		牛かた肉(皮下脂肪なし)	330mg

注意

腎臓に疾患がある方は
カリウム摂取に注意が必要です。
主治医に相談をお願いします。



●加工食品は控えめに

ハム、ベーコン、かまぼこなどの加工食品、パン、漬物は塩分を多く含んでいるので量を決めて食べましょう

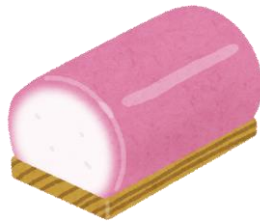
【食品に含まれる塩分量】



ウインナー 1 本
0.4 g



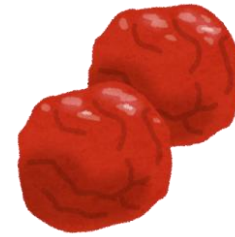
ベーコン 1 枚
0.4 g



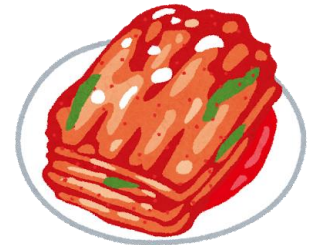
かまぼこ
2.3 g



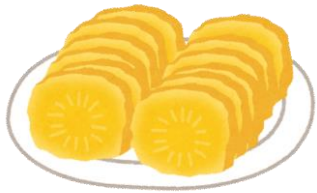
さつま揚げ
2.3 g



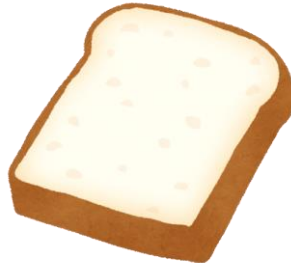
梅干し 1 個
2.2 g



キムチ小皿 1 杯
2.2 g



たくあん 3 切れ
1.3 g



食パン 1 枚
0.6 g



アジ干物 1 枚
1.0 g

特定保健用食品（トクホ）

血圧高め：収縮期血圧**130～139mmHg**
に該当する方を想定している

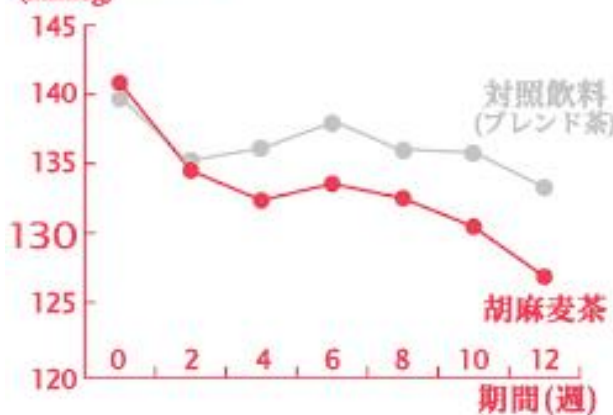
- ・治療を目的とした飲料ではない
- ・継続的に飲む必要がある



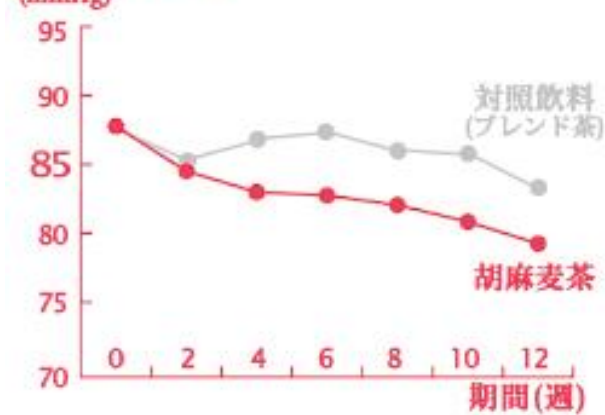
血圧が高めの方が**毎日飲み続ける**ことで、血圧の低下が認められたお茶
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

1日あたりの摂取目安：一日一本（350ml）を目安にお飲みください。

収縮期血圧
(mmHg)



拡張期血圧
(mmHg)



※ **1日1本12週間摂取**した試験での血圧推移

※被験者：血圧が高めの方72名

※出典：健康・栄養食品研究VOL.7NO.1(2004)

▲SUNTORY胡麻麦茶

(SUNTORY「胡麻麦茶とは」より)

経口補水液

脱水症でない方が、
普段の水分補給として
飲用するものではない。



脱水症のための経口補水液。

軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品
一般的な飲料よりも、ナトリウム、カリウム等の電解質を多く含んでいる。

成分	オーエスワン100mL当たり
エネルギー	10kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.292g
カリウム	78mg
マグネシウム	2.4mg
リン	6.2mg
ブドウ糖	1.8g
塩素	177mg

1本あたり（500ml）
塩分**1.46 g**

飲みすぎると…

高血圧、心臓・腎臓に負担がかかる可能性がある。

「暑くて熱中症予防になりそうだから」と**予防的に飲む必要はない**。

普段の水分補給は**水・お茶・スポーツドリンク**で！

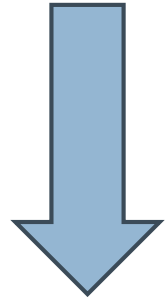
脱水の前兆（強い口の渇き、激しい頭痛、めまい）が現れた時に活用を！

▲大塚製薬OS-1

（大塚製薬「経口補水液OS-1ブランドサイト」より）

塩分の減らし過ぎにも注意！

体内には必要な塩分もある
不足すると



低血圧、頻脈、頭痛、倦怠感、
疲労感、食欲不振

