

食塩と血圧の関係

腎臓や内分泌系などの病気がある場合を除けば、血圧が高くなる原因のほとんどは生活習慣にあります。

もともと血圧が高くなりやすい遺伝的な要因に、食塩のとりすぎや過食などの偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなどが加わることで高血圧が引き起こされると言われています。



食塩が血圧を上げるしくみ

血圧を上げる原因は食塩の主成分のナトリウムです。食塩をとりすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。この時、血液の濃度を一定に保つために水分が増え、その結果、血液量も増えます。血液量が増えれば、心臓は血液を流すために強い力が必要になり血圧が上がります。また、ナトリウムは、血管壁にもしみ込み、水分を取り込んで血管壁の細胞をむくませ、血管の内腔を狭め、血圧を上昇させてしまうのです。

(参考:日本食生活協会「高血圧予防」テキストより)



1日あたりの食塩目標量を知っていますか?

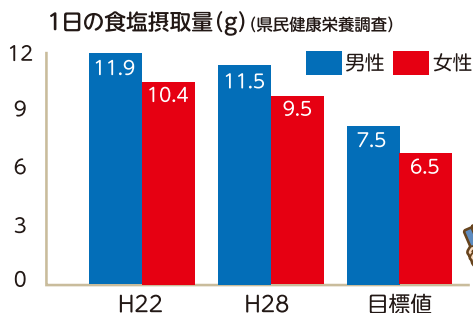
日本人の食塩摂取量の推移などを参考に、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、1日あたりの摂取目標量が設定されています

塩分の目標量
男性8g未満
女性7g未満

改定後

男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)



宮城県の食塩摂取量の現状です。平成22年から比べると摂取量は少なくなっていますが、**男性は約4g、女性は約3g**目標より多いのが現状です。裏面の「適塩のすすめ」を参考に塩分のとりかたを振り返ってみましょう!