

# あき乃だより



第40号

平成28年2月発行

寒さがますます厳しくなる季節です。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？暖房がきている所とそうでない所の温度差が大きくなり、それがきっかけで脳卒中が起こり倒れる人が多い季節です。そこで今回は、脳卒中の要因でもある高血圧を予防するための塩分摂取についての豆知識をご紹介します。どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）  
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	9:30~ 七海	奥山 ※七海	奥山 仲山	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

- ※七海 Dr. の午前の診察は9:30~となります。
- ※第1金曜日は奥山 Dr. の1診となります。七海 Dr. の金曜日担当は第2~5週の金曜ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。
- ※2/10（水）奥山 Dr. 休診。七海 Dr. の一診のみとなります。
- ※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約お願いいたします。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）  
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>



## ◆高血圧とは…

安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。

収縮期血圧 140以上 拡張期血圧 90以上



## ◆高血圧を放置していると…

動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病など重大な病気につながります。中でも脳卒中は男女を問わず、血圧が高くなるほどリスクも高まるということが明確になっています。

## ◆高血圧かどうかを知るためには…

健康診断などでの血圧を測定や、自宅で血圧を測定することが必要です。

「高血圧」と診断されたら塩分摂取量や日頃の味付けを見直しましょう。

### ① 塩制限：1日6gを目指しましょう。

年齢階層別塩分摂取量平均値（グラム/日）（2014年）

男性 40代	10.6	女性 40代	8.7
50代	11.1	50代	9.3
60代	11.6	60代	9.8
70歳以上	10.9	70歳以上	9.3



## 代表的な外食メニューの塩分の目安



チャーハン	2～3 g
ハンバーガー&ポテト	3 g
にぎり寿司	4～5 g
天ぷらそば	4.5～5 g
ラーメン	5～6 g
焼き肉定食	6 g
八宝菜定食	7～8 g

塩分を控えめにしたい方にとっては塩分の少ないものを選択したいものですね。  
 麺類は汁を残すとー2g程度塩分量をセーブできます。



食塩は調味料以外の食品中にも含まれています。魚介や肉、卵など自然の食品、またパンやハムや塩干し魚などの加工した食品にも含まれています。1日6gの塩分摂取量とは、こうした食品からとる塩分も含めたもの、すなわち、食品中、および調味料に含まれる塩分のことです。

一般的な食事で1日に魚介や肉などの自然な食品中からとる食塩量は1～2gです。当然のことながら加工品をとると「食品中の食塩量」はさらに増えてしまいます。そうした食塩量を6gから差し引いた量が味付けの調味料に使える食塩量です。たとえば加工食品を一切使っていないとしても食品中からとる食塩の量は1～2gなので、調味料に使えるのは4～5gの食塩に相当する量となります。

### 【ナトリウム量を塩分換算するには？】

食品の栄養成分表示に塩分量ではなくナトリウム量が記載されている場合があります。その場合の塩分量は下記でおおむね計算できます。

$$\text{食塩相当量 (g)} \div \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.5 \div 1000$$

以上のことを参考にして、1日の塩分摂取量6g以下を目指してください。  
 そのほか、減塩の工夫については、栄養相談室までおたずねください。

## ●調味料に含まれる食塩量

調味料 目安量 (大=大さじ 小=小さじ)	食塩相当量(g)	加工食品	目安量	食塩相当量(g)
食塩 小1	6	甘塩サケ	1/2 切れ 40g	1.1
しょうゆ 小1	1	アジ開き干し	1 枚 60g	1
しょうゆ 大1	3	塩サバ	30g	0.5
減塩しょうゆ 小1	0.5	シラス干し	10g	0.4
減塩しょうゆ 大1	1.5	ツナ油漬け(缶詰)	30g	0.3
信州味噌 大1	2.4	タラコ	20g	0.9
赤みそ 大1	2.4	焼きちくわ、 さつま揚げ	30g	0.6
白味噌 大1	1.5	ロースハム	1 枚 20g	0.5
減塩味噌 大1	1	プロセスチーズ	1 枚 18g	0.5
麵つゆ(ストレート) 大1	0.5	梅干	1 個 16g	1.2
麵つゆ(3倍濃縮) 大1	1.6	白菜塩漬け	30g	0.7
ポン酢 大1	1.5	きゅうりぬか漬け	3 切れ 20g	1.1
和風だしの素 小1	1.2	たくあん	3 切れ 20g	0.9
中濃ソース 大1	1	昆布佃煮	5g	0.4
ウスターソース 大1	1.5	食パン 6 枚切り	1 枚 60g	0.8
ケチャップ 大1	0.5	蒸し中華めん	1 玉 170g	0.7
オイスターソース 小1	0.8	串団子甘辛だれ	1 本 60g	0.4
マヨネーズ 大1	0.6	ゆでうどん	1 玉 250g	0.8
ドレッシング(乳化型) 大1	0.5	かまぼこ	1.5cm×2 切れ	1
ドレッシング(分離型) 大1	1.1	はんぺん	中 1 枚	1.2
中華だし 小1	1.8	ベーコン	1 枚 20g	0.4
チキンコンソメ 1個	2.3	ウインナー	1 本 20g	0.4
カレールー 1かけ	2.1			