

適正な血圧を保つためにできること

今年の冬は寒暖差が激しく、血圧だけではなく何かと体調を整えることが難しかったように感じます。寒い時期には“血圧に気をつけましょう”という情報を目にすることが多いのではないのでしょうか。血圧が高いことがヒートショックの要因のひとつにもなります。



血圧とは・・・

全身を巡る血液が血管の壁を押す圧力のこと
心臓が送り出す血液の量（心拍出量）とそれを流す血管の通りづらさ（末梢血管の抵抗）などの要因で決まります

高血圧とは？

血液中の塩分濃度は一定に保たれており、食塩の摂り過ぎで濃くなると、それを薄めるために水分を多くため込みます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり「高血圧」になります

高血圧の怖さ・・・

自覚症状はないのに、やがて脳卒中や心筋梗塞につながる重大な疾病となる可能性が高いこと



高血圧の診断基準

収縮期血圧(最高) 140mmHg 以上

拡張期血圧(最低) 90mmHg 以上

※降圧目標 （日本高血圧学会、2025 年版高血圧ガイドラインによる）

診察室血圧：130/80 未満

家庭血圧：125/75 未満をめざす

メタボリックシンドロームの場合

収縮期血圧(最高) 130mmHg 以上

拡張期血圧(最低) 85mmHg 以上

塩分摂取目標量(2025 年版)

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

高血圧の人：6g 未満



五目うどん

1 杯 5～6 g



ラーメン

1 杯 6～7 g

血圧改善には減塩が良いといわれても、何からどう始めようと悩んでしまう人もあるかもしれません。
日頃口にしているもので、塩分量を確認してみましょう

★愛用の調味料の塩分チェック



小さじ1あたり

調理する場合に
計量をする習慣
をつけると自分
の塩分摂取量が
分かりますよ

濃い口しょうゆ：0.9g めんつゆ〔3倍濃縮〕：0.7g ポン酢しょうゆ：0.5g
豆板醤：1.2g 練りがらし：0.4g 練りわさび：0.3g コチュジャン：0.5g
だし入りみそ：0.9g 淡色みそ（一般的）：0.7g 減塩みそ：0.6g
ノンオイルドレッシング：0.4g フレンチドレッシング：0.2g 調味酢：0.3g
ウスターソース：0.5g マヨネーズ：0.1g ハーフマヨネーズ：0.2g

★辛味、酸味の勘違いに気をつけて

チューブ入りのからしやわさびなども要チェック！
おでんを食べる時に練りがらしをたっぷり使う場合も
要注意、粉がらしを使うと塩分0gです
辛味が欲しいときは一味唐辛子を食べる直前に振ると
効果的です
すし酢などの調味酢は酸味があるから塩分は少ないと
いう思い違いに気をつけましょう
また「だし入り」調味料のだしそのものの塩分量が高い
ものもあるので注意をしましょう

★塩味を感じないけど・・・こんなものにも！！



クロワッサン、デニッシュペストリー系：0.7～1.0g 程度
（生地にたくさんのバターが使われているため）



あんパン、チーズケーキ、メロンパン：約0.6g



どら焼き：0.3g



ポテトチップス：10枚で0.2g

調理パンに塩分があることはわかって
いたけど、甘い菓子パンにも！？
そうです！小麦粉生地にバターや塩を
使うために多く含みます
和菓子は比較的少なめのものが多いです
ポテトチップスは10枚程度でやめられる
ようにしましょう

このように普段なじみのある食品の塩分量を示しました。1gにも満たないんだから大丈夫!!などと思わないようにしてください。1日に口にする食品は数多くあります。ざっと見渡して無塩の食品は白米と味付け前の野菜程度です。血圧は高くないから大丈夫とは思わないで、日ごろからの食習慣を見直して塩分の摂取を工夫し、薄味でもおいしい食生活をするのが健康につながります。