

高血圧を招く、塩分摂取量。

私たちの「塩分摂取量」はかなり多く、2019年度「国民健康・栄養調査」では、男性が10.1g、女性が9.3gとなっています。厚生省の基準では、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満とし、WHO(世界保健機構)の基準は5.0g未満としており、日本人の塩分摂取量は、基準値をはるかに超え高い数値になっています。

和食の味付けは「うまみ」と「塩」です。また、わが国では(塩蔵)という食品保存法が関係していることもひとつです。塩分が多く含まれる食品には、ご存知の(梅干し)、ソーセージなどの加工食品、(たらこ)や(たくあん)などです。気付きにくい食品には、(ちくわ)や(食パン)(うどん)に(スポーツドリンク)などです。

では、なぜ塩分の過剰摂取が高血圧を招くのでしょうか、「食塩をとり過ぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます」よって、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増大し、血圧が上昇します。高血圧は(自覚症状がほとんどなく)、別名「サイレントキラー(静かな殺し屋)」とも呼ばれています。

その原因の一つに「動脈硬化」があります。これは「高血圧によって、血管に負担がかかると、血管の壁が硬く、厚くなります。血管にコレステロールが入り込んで、かたまりができると、血流が悪くなり、血管が詰まったりして、重大な病気を起こします。」

主な重大疾患には、脳梗塞や脳出血、狭心症や心筋梗塞、腎不全など、これら重大な病気は、血圧が高ければ高いほどリスクがあります。

毎日の食生活では「見えない塩分に注意」することが大切です。先にも書きましたが、和食に含まれる塩分や加工食品など、パッケージの(食塩相当量)を確認することが大切です。また、外食では、例えば(にぎり寿司)1人前8貫では、しょうゆをつけると約 3.3gの接種です。ラーメンでは、スープを全部飲み干すと約 6.0g、牛丼、並盛1杯で約 3.8gとなっています。

では、体内から塩分を排出する食材はないか?「カリウム」をしっかり摂取することが大切です。ただし、腎機能障害がある方はご注意ください。医師との相談が必要です。果物や野菜、海藻などに多く含まれる「カリウム」、食材では、バナナやホウレン草、わかめ、リンゴやアボカドなどです。これらを、食生活にバランスよく取り入れ、体内の塩分摂取量を調整しましょう。

厚生労働省、2019年度「国民健康・栄養調査」
一般社団法人 日本健康生活推進協会「日本健康マスター検定」NHK出版