

もっと元気に！知って役立つ生活習慣病対策

## 高血圧を予防するための野菜摂取と適塩(てきえん)の話

### 血圧の数値を上げない上手な食事のとり方

大崎市は全国と比較すると、脳血管疾患や心疾患による死亡率が男女ともに高い状態です。原因の一つに「高血圧」が挙げられ、塩分の過剰摂取が原因となりますので、普段から濃い味付けを好む人は特に注意が必要です。

血圧を上げない食事のポイントは、「野菜摂取」と「適塩(てきえん)」です。

野菜には、体内の余分なナトリウムを体の外に出してくれるカリウムが含まれていますので、野菜が不足しがちな人は意識して食べるようにしましょう。

### ポイント① 野菜摂取

#### カリウム(野菜や果物)を摂取する量を増やしましょう

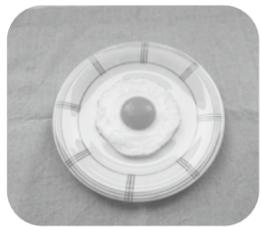
1日の野菜摂取量は350グラム！小鉢を目安にすると、1日5皿となります。

小鉢で増やすのが難しい場合は、メイン料理に野菜を付け合わせたり、汁物に野菜をたくさん入れるなど、少しでも野菜を摂取する工夫をしましょう。



少しの工夫で野菜  
摂取量アップ！

メイン料理に野菜を添える



### ポイント② 食材の選び方で適塩(てきえん)

#### ナトリウム(塩分)を摂取する量を控えましょう

① 食べ方で適塩	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ラーメンなど麺類の汁は残す</li> <li>▶ 調味料をかける前に味見する</li> <li>▶ 寿司は「シャリ」より「ネタ」に醤油を付ける</li> <li>▶ 汁物や漬物の摂取回数を減らす</li> </ul>
② 食材の選び方で適塩	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 旬の食材を選び、素材のうま味でおいしく食べる</li> <li>▶ 減塩調味料を活用する</li> <li>▶ 栄養成分表示を見て、塩分の多い食品は避ける</li> </ul>
③ 調理の工夫で適塩	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 旬の天然食材でだしを取り、調味料を控える</li> <li>▶ 香辛料や香味野菜を使い、素材の香りを活かす</li> <li>▶ レモンや酢などの酸味を活かし、塩分を控える</li> </ul>

市販品や、外で食事をする  
ときも適塩(てきえん)を心がけましょう。



### 令和4年度 おおさき市民健診の申し込みが始まります！

全世帯(世帯主宛)に市民健診のお知らせと申込書を、2月上旬に郵送しますので、内容を確認の上、忘れずに申し込みましょう。

なお、市民健診を受けない場合でも、理由を記入して提出してください。

申し込み期限は、2月21日(月)までです。自身の健康状態を確認するためにも、健診は年に1度は必ず受けるようにしましょう。

# ナトカリ

## 役に立つ血圧の話



健康推進課健康増進担当 ☎23-5311

**健診結果で「血圧値」と「尿ナトカリ比值」をチェック**

大崎市では昨年、6月～10月に実施した、おおさき市民健診で、尿ナトカリ比值を測定しました。

この数値を基に、東北大学東北メディカル・メガバンク機構の協力を得て、尿ナトカリ比值結果を分析しましたので紹介します。

尿ナトカリ比值とは、尿に含まれる食塩の主成分であるナトリウムと、体内の余分な塩分を体外に排出してくれるカリウムの比率を言い、塩分摂取のバランスを表す指標の一つです。

血圧を上げる原因の一つは、「食塩の取りすぎ」です。食塩を取りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、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。

血液量が増えると、心臓は血液を流すために強い力が必要となり、血圧が上がります。また、ナトリウムは血管の壁にしみ込み、水分を取り込んで血管をむくませ、血液の通り道を狭め、血圧を上昇させてしまいます。

### 健診受診者の尿ナトカリ比値の分布



### おおさき市民健診での検査結果

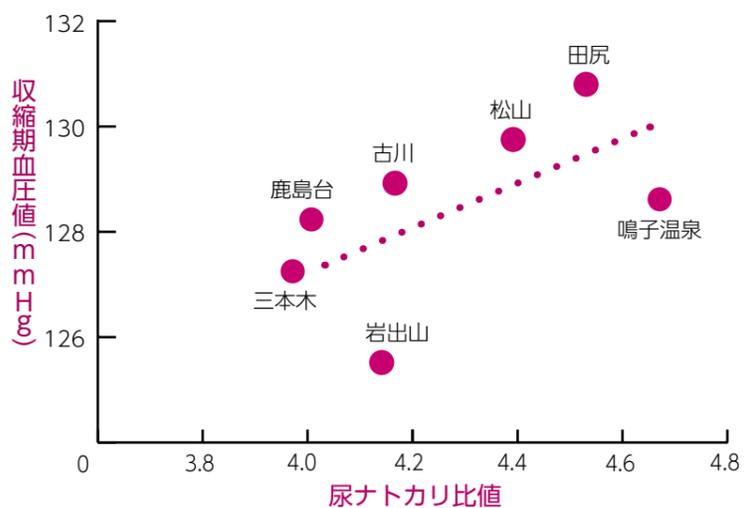
おおさき市民健診受診者の尿ナトカリ比値は「3以上4未満」が一番多く、続いて「4以上5未満」が多いことが分かりました。

現在、尿ナトカリ比値の基準値は、「4.1未満」が良好と言われてています。

尿ナトカリ比値が高くても病気を示すものではありませんが、塩分を多く取っている可能性があります。

みなさんの結果はどうでしたか？

### 尿ナトカリ比値と収縮期血圧値の相関



尿ナトカリ比値が高い地域では血圧が高く、尿ナトカリ比値が低い地域では血圧も低い傾向がありました！  
令和4年は皆さんで頑張りましょう。

尿ナトカリ比値と血圧の関係を調べたものです。点の位置が軸の上に行くほど血圧が高いことを示し、右に行くほど尿ナトカリ比値が高いことを示します。