

# 塩分のとりすぎに注意しましょう。

★塩分をとりすぎると・・・

みのり薬局健康情報誌

**体に現れる症状** ➡ とにかく水分を体に取り込もうとします。

のどが渴く・・・ 塩分濃度を薄めるために水が必要なので、のどが渴くのです。

血圧が上がる・・・ 水分（尿や汗）の排出も抑えられ、血液量が増え血圧が高くなります。

体が浮腫む・・・ 水分を多く取り込もうとして、溜め込んだ水分が細胞周囲にたまります。

**なりやすい病気**

高血圧症・・・ 食塩を1日1g摂取増えると、高血圧の人で上の血圧は1mmHgくらい上がります。

腎疾患・・・ ナトリウムを排出するために腎臓に負担をかけ、徐々に濾過機能が衰えてくるため、腎臓疾患の原因になる可能性があります。

不整脈や心疾患・・・ 塩分過剰な状態が続くと刺激伝導に異常が起り、心臓の鼓動が不規則（不整脈）になる可能性があり、ひどい状態になると、心疾患を引き起こす可能性が高くなります。

## 1日の食塩摂取量の目標値

2015年4月現在

3~6g 5g 6g 7g 8g 9g

腎臓疾患のある人

WHO（世界保健機関）

高血圧の治療をする人

健康な成人女性

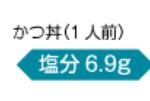
健康な成人男性

## 食塩1gの目安



### ◆減塩のための調味料の上手な使い方

- だしを利かせる  
昆布、かつお節、シイタケなど
- 酸味を加える  
酢、レモン果汁など
- 香辛料で変化をつける  
唐辛子、ワサビ、カレー粉など
- 葉味を添える  
シソ、ショウガ、ニンニクなど



## 覚えておきたい塩分換算式

栄養成分100gあたり	
エネルギー	205 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂 質	5.5 g
炭水化物	29.6 g
ナトリウム	3.9 g
(食塩相当量)	9.8 g

最近では、食品のパッケージに栄養成分表示が義務付けられており、ナトリウム量または食塩相当量が表示されています。

食塩相当量が表示されていればすぐに塩分量がわかりますが、ナトリウム量では、塩分量はどのくらいかピンときません。そこで次の換算式を覚えておくと、買い物などに行ったとき、その場で食塩相当量が計算できるので、とても便利です。

**食塩相当量 1g = ナトリウム量 約400mg**