

# 健康ぷらざ

## No.355

企画:日本医師会

# 食塩のとりすぎは高血圧のもと。

日本人はカルシウムや鉄などのミネラル不足とよく言われますが、同じミネラルでも「ナトリウム」はとりすぎの代表格です。ナトリウムのほとんどは塩化ナトリウム(食塩)という形でとっています。

食塩に含まれる余分なナトリウムは

腎臓から体外に排出されますが、

とりすぎてしまうと排出しきれずに血液中に含まれてしまいます。

血液中のナトリウムが濃くなると、多くの水分が体内にたまり、

その結果増加した血液を全身にめぐらせようとして、

心臓は血圧を高めます。その状態が長く続くと、

やがて、細い血管の筋肉(平滑筋)が縮んで血液が流れにくくなり、

さらに血圧が上がります。

味付けに重宝する食塩ですが、

1日6g未満の摂取を目標に、うす味の食事を心がけ、

高血圧を予防しましょう。

### 一般的な調味料大さじ1 (15cc)中の食塩量

	食塩量
食 塩	17.8g
薄口醤油	2.9g
濃口醤油	2.6g
赤みそ	2.3g
白みそ	2.2g
ウスターソース	1.4g
中濃ソース	1.0g
トマトケチャップ	0.5g
マヨネーズ	0.2g
バター	0.2g
マーガリン	0.1g



※文部科学省「日本食品標準成分表2010」・厚生労働省「平成13年国民栄養調査食品番号表」より作成