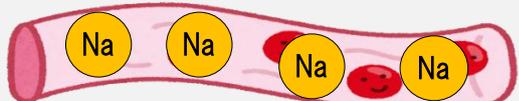


# 食塩と高血圧

## ～日本人は食塩を摂りすぎる傾向にある？～

高血圧の予防や治療に食塩制限が大事だということは、多くの方がご存知なのではないでしょうか。どうして味付けの濃いものや食塩の摂り過ぎが、高血圧の原因になってしまうのかというと・・・

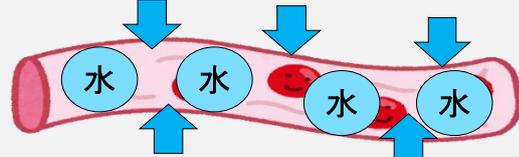
①血液中のナトリウム濃度が上昇します。



②血液中のナトリウム濃度は一定に保たれているため、『濃くなったナトリウムを薄めて！』と脳から指令が出ます。



③血液中に水分を取り込んで、血液量が増えます。



④血液量が増加することで、血管の壁への圧力が高まります。

➔ **高血圧**

### 高血圧は全身に影響を及ぼします

- 動脈硬化
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- 糖尿病
- 腎臓病
- 胃がん
- 骨粗鬆症

### 一日あたりの食塩摂取量の平均値・目標値を知ろう！

	平均値 ※平成30年国民健康・栄養調査	目標値 ※日本人の食事摂取基準2020年
男性	11.0g	7.5g 未満
女性	9.3g	6.5g 未満
高血圧症	-	6.0g 未満 ※日本高血圧学会

国が推奨している食塩摂取目標値と比べて、実際に日本人が摂っている食塩量の方が**男性3.5g**、**女性2.8g**摂りすぎている現状にあります。