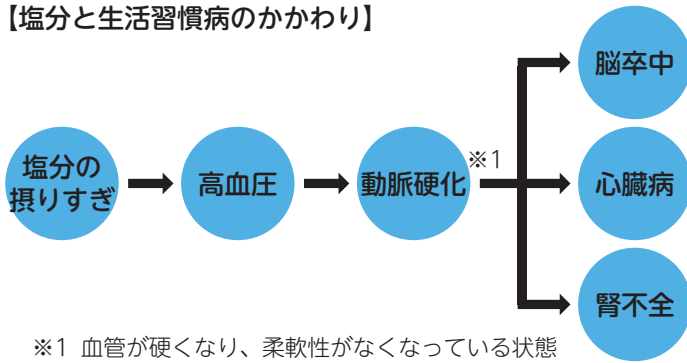


# 高血圧を予防しよう

～食生活を見直して、減塩生活～

塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の原因になります。塩分は思いの外さまざまな食品に多く含まれています。特に調味料や加工食品、インスタント食品に多く含まれる塩分。この機会に今までの食生活を振り返り、ちょっとした工夫でできる減塩生活を始めましょう。

## 【塩分と生活習慣病のかかわり】



※1 血管が硬くなり、柔軟性がなくなっている状態

## 塩分摂取量の目標値 (1日の目標とする量)

- ★男性…7.5g未滿
- ★女性…6.5g未滿
- ★高血圧の人…6.0g未滿

この量って…  
実際どれくらい？



【参考】日本人の食事摂取基準(2020年度版)、日本高血圧学会

## ◎減塩を成功させるポイント

1. 塩分の多い加工食品、外食は控える
2. 新鮮な材料で素材の味を生かす
3. 酸味や香辛料、天然だしの旨味を利用する  
(例)レモンなどの柑橘類やお酢、しょうがなどの香味野菜
4. 塩分量が少ない調味料を使う
5. めん類の汁は残す  
特にカップめんは1日の塩分目標量(約5～8g)と同量の塩分が含まれています  
スープを半分残せば食塩摂取量を約2g減らせます

## 塩分を多く含む食品例

※( )内は各食品に含まれる塩分量



【参考】五訂増補日本食品標準成分表

## ◎カリウムを摂取しましょう

カリウムには腎臓から塩分を排泄しやすくする働きがあります。野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウム。これらの食品を組み合わせると1食に1品追加し、無理のない食生活を長く心がけることが高血圧予防につながります。

※2 腎臓の病気がある人はカリウム摂取の制限が必要な場合があるので、主治医と相談する必要があります

## カリウムを多く含む食品例



## 歯の健康講座

### あなたのお口臭！

ほとんどの口臭の原因は口の中にあります。口の粘膜は皮膚の垢と同じように、細胞が剥がれ落ちて、舌に白く溜まり腐敗します。これが舌苔です。舌苔は最大の口臭源で、口臭の6割が舌苔から発生します。食事をきちんと噛まなければ舌苔が増え口臭の原因になります。食べ物をよく噛むことで舌をキレイにすることができます。

口臭の主な原因は揮発性硫黄化合物(硫化水素やメチルメルカプタン)です。歯周病原因菌は、硫化水素より悪臭の強いメチルメルカプタンを大量に産生します。ですから、歯周病は強烈な口臭があり、まわりの人から嫌がられますので、予防しないとダメです。

1日の口臭の変化で、多くの人の口臭は早朝が最も強く、食後に口臭が減ります。したがって、朝食を抜く人は口臭が非常に強いこととなりますので朝食を必ず摂りましょう。ただし流動食ではなく、きちんと歯で噛む食事をしてください。さらに、昼食前や夕食前も口臭が強くなりますので注意しましょう。

女性の場合、生理周期に一致して口臭が強くなる人がいます。人によりタイプが異なりますが、月経期間中、排卵中そして両期間の間に口臭が強くなる可能性があります。しかし、歯周病の予防と口臭予防方法で十分予防できますのでご心配はいりません。

原因のほとんどは口にありますので、口臭が気になる方は半年毎に歯科健診して口臭予防に心がけることは、現代社会で必要なエチケットなのです。

ただしその他の病気が原因という可能性もあるため、体の調子に注意し、異常があれば、速やかにかかりつけ医に相談してください。(海部歯科医師会)