

12
月号

いしくま通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。今年もついに、残すところあとひと月となりました。年末年始は、やっぱり色々なご馳走を食べたいですね。しかし、美味しいものというのは塩分が高い場合が多いです。塩分は血压と深い関係があるのはよく知られていますが、もう少し詳しくお話します。

塩分はなぜ血压を上げるのか？

1.水分量の上昇

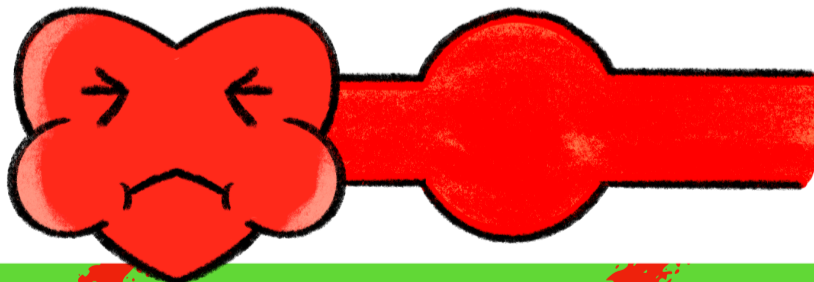
血液には濃度を一定に保とうとする働きがあります。塩分濃度が高くなると、濃度を下げるために血管内の血液量が増大するため、血压が高くなります。

2.腎機能の低下

腎臓は、血中の余分な水分や成分を尿として排出する役割を持っており、血压の調節にも非常に重要な臓器です。塩分の過剰摂取はこの腎臓の機能を低下させ、血压の調節が上手くできなくなります。

3.血管への負担増大

先にあげた二つの要素とも関連しますが、塩分をはじめとした過剰な成分が血中にあると、血管の壁を傷付けやすくなるため、血管が硬く、もろくなります。血管が硬くなると、血液が流れる時の圧力を吸収できなくなり、血压が高くなります。



通常の味付けでは塩分過剰！？

1日の塩分摂取の目安は、6.5g未満が推奨されていますが、目安として、調理されたお肉やお魚を1品食べるだけで、約3g程度は塩分を摂取していると言われています。味付けは塩ではなくハーブやお酢、レモンなどを使用することで、塩分を控える工夫をしてみましょう！

