

塩分のとり過ぎはなぜいけないの？

塩分のとり過ぎは、高血圧を起こし、高血圧が続くと、心臓病や脳卒中などの原因になります。塩分を多くとっても個人差があって血圧が上がらない人もいますが、塩分のとり過ぎは、胃がんの要因にもなるので、ふだんの食生活で塩分量を減らす必要があります。

塩分をとり過ぎると……

血液中の塩分濃度が上がる

塩分濃度を薄めるために
水分をとろうとする

余分な塩分と水分により血液の
量が増え、血管が押し広げられる

血圧が高くなる！

塩分過多の食生活を続けていると……

併せ持つと
怖い危険因子

肥満・高血糖・
脂質異常など

高血圧

胃がん

動脈硬化

脳出血
脳梗塞

心筋梗塞
狭心症
心不全

腎不全
腎障害

血液を良好な状態に保つことは、これらの生活習慣病の予防に欠かせません

～ ご自分の生活の危険度を確認しましょう ～

高血圧には、生活習慣が深く関わっています。

まずは、あなたのふだんの生活や、塩分摂取量を見直し、

高血圧の危険性をチェックしてみませんか？

生活習慣チェック表

あなたの生活習慣を振り返って、あてはまるものにチェックをつけましょう。

- 漬物が好き (15項目あります。)
- 麺類のスープは半分以上飲む
- 味見をせずに、醤油やソースなど調味料をかけることが多い
- 濃い味付けが好き
- 外食やインスタント食品、惣菜(中食)を食べることが多い
- かまぼこなど練り製品、ハムなどの加工食品をよく食べる
- 味噌汁を1日2杯以上飲む
- 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 運動をあまりしない
- ストレスをためやすい生活をしている
- 家族に高血圧の人がいる
- 脈が乱れることがある

0～3個	4～7個	8個以上
ひとまず安全です。 これからも健康的な生活 習慣を意識しましょう。	高血圧になりやすいと いえます。自分の生活を 見直してみましょう。	高血圧の危険大！ さっそく高血圧対策を はじめましょう。