

サイレントキラー「高血圧」

栄養新聞

	国保		後期高齢	
	R1	R2	R1	R2
県内順位	1位	1位	1位	1位
有病率	30.5%	32.0%	65.6%	67.5%



国保、後期高齢いずれもこんなに高血圧の人が多いのね。どうしてだろう…？

塩分の摂りすぎは高血圧の大きな要因であると言われているよ。濃い味付けを好む人が多いのかもしれないね。



高血圧有病者が多い津久見市

津久見市では「高血圧」の方がとても多く、そこから心疾患や腎臓病などを引き起こしてしまいう気をつけなければいけない病気です。しかし、生活習慣を見直すことで、重症化を防いだり、服薬せずに済んだります。

現在高血圧ではない方も、ている真っ最中の方も、世代を問わずみんなに有益な情報です。ぜひご覧ください！



津久見市

どのくらい塩分を摂っている？

高血圧と関連の深い【塩分】。津久見市に住む私たちは、どれだけの塩分を摂っているのでしょうか？(↓)

男性		女性	
目標量	津久見市	目標量	津久見市
7.5g	1.9倍 14.4g	6.5g	1.7倍 11.1g

市の摂取量引用先：県民健康意識行動調査(H28)

私たちはどんな食品から塩分を摂っているのかな…？



女性

・漬物や梅干
・しを食べる人
・多い料理製品や干物
・高を食べる頻度

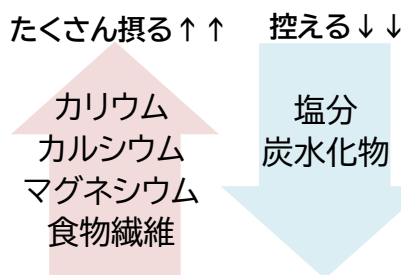
男性

・めん類をよく食べ、汁も飲む人が多い
・調味料をかける人が多い
・家庭での味が濃い人が多い

津久見市がR4年度に行った塩分アンケートで、次のことがわかりました。

第五十四号
(令和5年6月)

DASH食ってどんなもの？



高血圧(の重症化)を防ぐ食事

いま、降圧効果が期待される「DASH(ダッシュ)食」が話題となっています。

※DASH(ダッシュ)食とは…もともと米国で高血圧改善のために推奨されていた食事法で、日本でも高血圧治療ガイドラインにも掲載されるなど、降圧のための食事法として活用されています。

米国の臨床試験では、DASH食を2か月続けると、最高血圧が平均して11.4mmHgも下がったと報告されています。

※サプリメントは過剰摂取につながる可能性があります。食事で摂ることをおすすめします。



■大豆、大豆製品
■乳製品
■バナナ等の果物
■ブロッコリー、にんじん等の野菜
■アーモンド等の種実類
■いわし、しらすが等の魚類
■ひじき、わかめ等の海藻
(順不同)

おすすめ食材

加齢とともに腎臓機能が弱まり、塩分が尿と一緒に排出されにくくなるので、塩分排出に働く3つのミネラル(カリウム・カルシウム・マグネシウム)が必要です。

お問い合わせ先(82-9523)

