



保健師だより

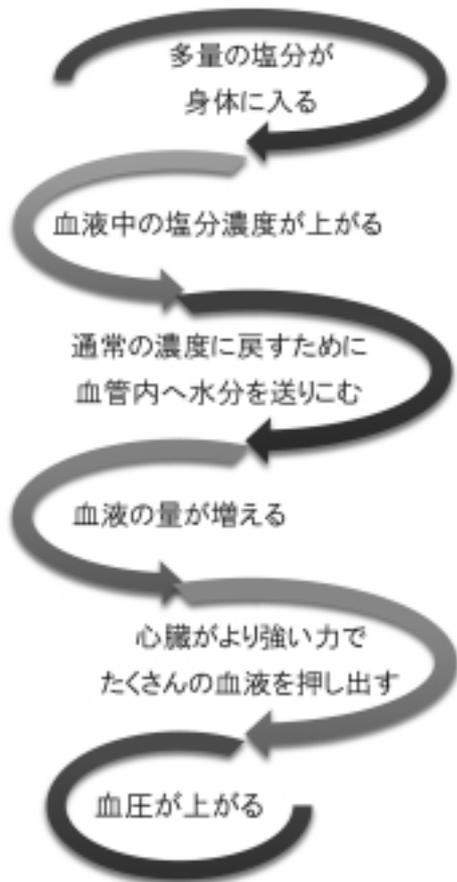


「循環器病」を予防しましょう

「循環器病」とは心臓や血管の病気のことです。代表的な病気は心筋梗塞や脳卒中です。予防には、塩分を控え、血圧を下げるのが大切です。

心筋梗塞や脳卒中の背景には高血圧が存在することが多いため、予防するためには血圧のコントロールが必要となります。かつて、東北地方では脳出血で亡くなる人を減らすために塩分摂取量を減らし、血管の壁を丈夫にするためタンパク質の摂取を増やすことで劇的に脳卒中を減らすことに成功しました。

塩分が血圧を上げるワケ



食生活の塩分チェック！

次の10項目のうち、当てはまるものはありますか。

1	みそ汁やスープを1日2回は飲む。 または、ごはんのみそ汁が欠かせない。
2	ちくわやかまぼこなど練り製品、ハム、ウイナーなどの加工品が好き。
3	ごはんの友（梅干しや佃煮、つけものなど）が好きで、いつも常備している。
4	外食することが多い。または、外食が好き。
5	ごはんよりおかずのほうが食べる量が多い。
6	市販のおそうざいやインスタント食品をよく利用する。
7	うどん、そば、ラーメンなど麺類のスープは半分以上飲む。
8	寿司やどんぶりものが大好き。
9	魚の干物や、明太子などの塩蔵品をよく利用する。
10	せんべいやスナック菓子をよく食べる。

上記右のチェック10項目に共通する事は、塩分のとり過ぎにつながる食習慣です。

ひとつでも当てはまるものがあれば要注意です。ご飯やお酒に合うものには、たいてい塩分がたっぷり含まれています。外食や市販のお惣菜は万人受けするように、はっきりとした濃い味が多いものです。すし飯にもしっかり塩が効いていますので、減塩生活の第一歩は自分の食習慣を見直すことから始めましょう。

少しずつ減らしていくのがコツ

これまでの食生活を急に変えてしまうと、濃い味に慣れた舌には物足りなさを感じます。ムリに続けようとするとうまくいきません。少しずつ塩分を減らしていくと、素材やだしのうまみが効いた味は十分美味しいと感じるようになります。幸い、佐井村には美味しいダシがとれる食材があります。塩味に頼らず、昆布やシイタケなどを上手に活用しましょう。

