

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

高齢者(65 歳以上)

140/90mmHg 未満

若年・中年者

130/85mmHg 未満

糖尿病患者・腎障害患者

130/80mmHg 未満

Q. 塩分のとりすぎを防ぐ工夫は？

A. 一口に塩といってもいろいろな種類の塩があります。これらの

塩をうまく使ってナトリウムを制限してください。

塩分というと塩化ナトリウムを思い浮かべますが、塩化マグネシウムや塩化カリウムなども塩の仲間です。普通の食塩ではなくカリウムやマグネシウムの塩を含んだいわゆるミネラル塩を使うなどナトリウムのとりすぎを防ぎましょう。少々高価になりますが使う量を少し節約すれば、一石二鳥でしょう。ちなみに食塩のナトリウム塩の一部をマグネシウム塩やカリウム塩に置き換えた調整塩を使うと血圧が下がるという報告もあります。

お醤油も使いすぎに注意！ かけるより、つけて食べると少量ですみます。また、だし汁とお醤油を半々にしたものを使うのも一手です。お酢やかんきつ類のしぼり汁などもうまく使っていろいろと工夫してください。

～だし割りじょうゆの作り方～



H5 年 月 日 本日の担当薬剤師