

高知あいうえお塩分表

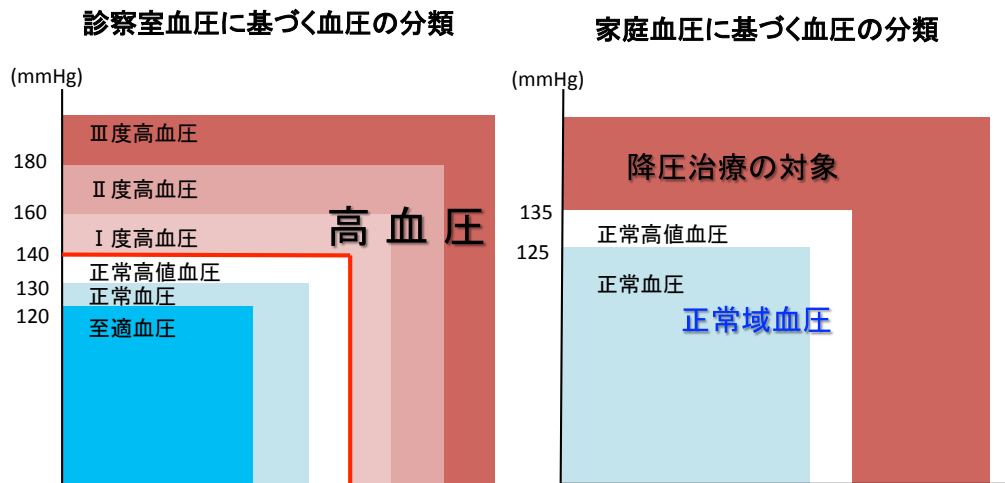
塩分約1gに相当する量を示しています

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
									
和風ドレッシング 15g(大さじ1)	らっきょう 45g(小15個)	やきとり 80g(4本)	麻婆豆腐 150g(2/3人前)	ハンバーグ 80g(小1個)	鍋焼きラーメン(汁) (※写真は全量です) 汁60g(1/6杯)	卵豆腐 110g(1個)	さきいか 15g	鯉のタタキ(たれ) 50g(3切)	鰯の干物 60g(小1枚)
り	ゆ	み	ひ	に	ち	し	き	い	
									
りゅうきゅうの酢の物 55g(小鉢1)	ゆずポン酢 12g(大さじ1弱)	味噌汁 120g(1/2杯)	冷やしそうめん (※写真は全量です) 汁40g(1/3杯)	肉まん 110g(1個)	ちりめんじゃこ 20g(大さじ3)	酒盗 8g	餃子(たれ除く) 80g(4個)	田舎寿司 2個	
る	よ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う	
									
ルー(カレー) (※写真は全量です) 固形ルー10g(1/2皿)	洋風だし(コンソメ) 2.5g(1/2個)	ムニエル(鮭) 65g(1切)	ぶり大根 80g(1/3人前)	ぬた(にんにく葉) 30g(大さじ2)	漬物(古漬け) 20g(5切)	すまき 45g(1本)	クロワッサン 80g(小3個)	梅干し 5g(1個)	
れ	め	へ	ね	て	せ	け	え		
									
レトルト牛丼 50g(1/2袋)	めんつゆ(ストレート) 30g(大さじ2)	ベーコン 50g(1枚半)	ネギトロ丼(たれ) たれ5g(1/4杯)	天ぷら 50g(小2枚)	赤飯(ごま塩) 160g(茶碗中1杯)	ケチャップ 30g(大さじ2)	枝豆(塩茹で) 110g		
ろ	も	ほ	の	と	そ	こ	お		
									
ロールパン 80g(中2個)	もずく酢 80g(1パック)	ほたれ(鰯の丸干し) 30g(6尾)	のり佃煮 15g(大さじ1)	トマトジュース 180g(1杯)	ソーセージ 45g(2本)	濃口しょうゆ 7g(小さじ1強)	お茶漬けの素 3g(1/2袋)		

生活習慣修正のポイント

減塩 塩分1日6g未満に	野菜・果物 積極的摂取* 脂質 コレステロール、飽和脂肪酸を控え、魚(魚油)の積極的摂取を	適正体重の維持 BMIを25未満に $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$
運動療法 心血管のない高血圧の方で、有酸素運動を定期的に	節酒 (日本酒1合、焼酎1/2合、ビール中瓶1本) 男性でエタノール20~30ml以下に相当します 女性10~20ml以下	禁煙 受動喫煙の防止も

成人における血圧値の分類



* 重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

高血圧治療ガイドライン2014を参考に作成

～減塩のくふう～薄味に慣れましょう！



汁物は1日1杯、汁少なく
具だくさんに



卓上調味料は控えめに使う



甘塩さけ → 生さけ
 おひたし → 減塩しょうゆを使用
 漬物 → 手作り浅漬けに
 煮物 → だしをきかせる
 合計塩分5.6g → 2.9g
 こんなに塩分を減らすことができます！



だしのうま味や酸味、香辛料、
香りで風味を



レトルト食品や加工食品
など控えめに

塩分換算の仕方：ナトリウム量(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)