

#### Q4 塩分と血圧ってなぜ関係あるのですか？

漬物を食べると喉が渇いて水分を摂りたくなるように、塩分を多くとると濃さを薄めるために水をたくさん確保して、血液の量を増やします。

心臓や血管の中に蓄えられる血液の量には限度があるので、血液が増えると血管を押し広げ、血圧は高くなります。そのため、血圧が高くならないように減塩することが大切なのです。

### 1日の塩分目標値は6g以下です

#### <食品塩分をチェックしてみましょう！>

食品の裏に記載されている栄養成分表を見たことはありますか？エネルギーや、たんぱく質、脂質は分かると思いますが、ナトリウムは分からない方が多いのではないのでしょうか。

### ナトリウム量と塩分量は違うのです

下の表は、A社蒸し焼きそばの裏に記載されている栄養成分表です。  
ナトリウムに注目してみましょう！

1人前（めん150g、ソース1袋）当たりの栄養成分	
エネルギー・・・281kcal	炭水化物・・・54.2g
たんぱく質・・・7.7g	ナトリウム・・・1500mg(1.5g)
脂 質・・・3.7g	

※最近ではナトリウムの下に食塩相当量が記載されている場合もあります。

ナトリウムは1500mg(1.5g)ですが、塩分は1.5gではありません。  
塩分量を知るには、ナトリウム量を2.5倍にすると分かります。

### ナトリウム量(g)×2.5=塩分相当量

**1.5×2.5=3.8g** よって1皿分の塩分は3.8gとっていることが分かります！

※焼きそば1食で1日の約半分以上の塩分をとっていることになりませぬ。

◎料理を作るときや買い物をするときに減塩について意識を高めていきましょう。