



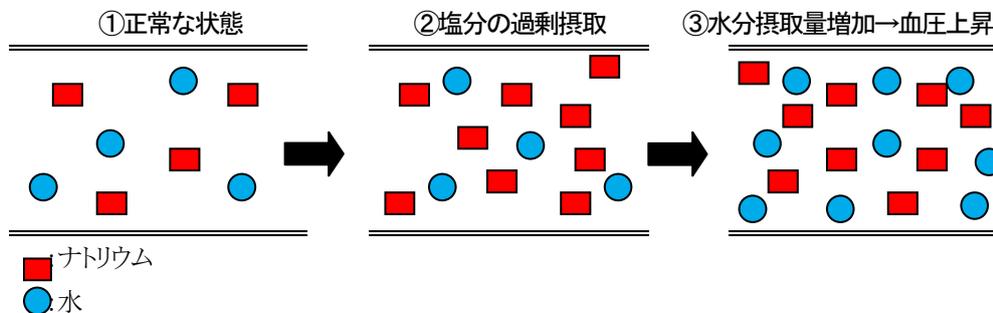
# 加工食品の塩分に注意を！！

塩辛いものを食べると喉が渇いて水が欲しくなった経験はありませんか？

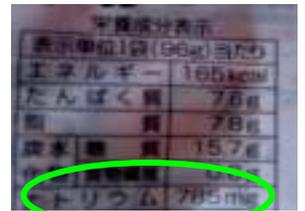
血液中の塩分濃度は約 0.9%です。それ以上に塩分をとってしまうと、水を飲んだり、身体中から血管内に水分を集めたりしてその濃度を薄めようと身体が働きます。

よって、

**余分な塩分を摂ることは必要以上の水が血管内に入ることになり、血液中の塩分と水分がいつもより増えてしまいます。そして血圧を上げてしまうのです！**



加工食品(練り製品、インスタント食品等)の栄養成分表示のご注意！！



『ナトリウム量=食塩量ではない』\*食塩は、「塩化ナトリウム」という物質の集まりです。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

塩分は調味料と加工食品からほぼ半分ずつ摂取しています。

減塩を行うには薄味にするだけでなく、加工食品から摂取する食塩にも注意が必要

です。普段自分がよく食べる加工食品の塩分がどのくらいなのか一度計算してみてください。

**ナトリウム 400 mgで食塩およそ 1g**と覚えておきましょう。

### ☆塩分の多い加工食品の一例

- カップラーメン・・・5.1 g
- 魚肉ソーセージ1本・・・1.4 g
- 塩鮭・・・・・・・・・・0.8 g
- スライスチーズ1枚・・・0.3 g



高血圧予防のためにも1日の摂取目標量を守り、塩分控えめの食生活を送りましょう！

- ☆一日に摂取する塩分の目標量
- ・男性・・・10g未満
- ・女性・・・8g未満
- ・高血圧の人・・・6g未満

水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。