

# 瀬川薬局 健康新聞 Ver.4

4回目は**食事生活**についてもうちょっと詳しく見ていきましょう。



いつも食べている**食品**や**調味料**に含まれている**塩分量**ってご存知ですか？  
今日の食事はどのくらいの塩分が含まれていましたか？

1食あたりに含まれる塩分量（1人前）

食品名	塩分量	食品名	塩分量
すき焼き定食	9.0g	たぬきそば	4.7g
豚肉のしょうが焼き定食	7.2g	チャーハン	4.7g
カツどん	6.9g	ポークソテー定食	4.6g
ぶりの照り焼き定食	6.9g	ヤキソバ	4.6g
鍋焼きうどん	6.7g	スパゲッティ	4.1g
五目そば	6.5g	ビーフカレー	4.1g
ラーメン	6.3g	ざるそば	3.8g
にぎりずし	5.9g	チキンライス	3.6g
親子丼	5.4g	天丼	3.6g
きつねうどん	5.2g	カレーライス	3.4g
ちらしずし	5.0g	牛丼	3.3g
中華どんぶり	4.9g	お好み焼き	3.1g
やきそば	4.8g	ハンバーグ	3.1g
うな重	4.7g	もりそば	3.0g
けんちんうどん	4.7g	ミックスサンドイッチ	2.3g

五訂日本食品標準成分表より作成

調味料に含まれる塩分量（大さじ1杯あたり）

食品名	塩分含有量
食塩	15.0g
濃い口醤油	2.5g
薄口醤油	2.8g
減塩醤油	1.4g
赤だし醤油	1.9g
白味噌	1.1g
減塩味噌	0.9g
ウスターソース	1.4g
減塩ウスターソース	0.7g
トマトケチャップ	0.6g
マーガリン	0.3g
バター	0.3g
マヨネーズ	0.3g
ドレッシング（乳化型）	0.5g
ドレッシング（分離型）	0.7g

五訂日本食品標準成分表より作成

※あくまで一般的な目安としてください。お店や材料により塩分量は異なります。



# お酒は??

お酒も**適量**であれば高血圧の原因とならず、むしろ**健康を増進**させるという研究結果も多くあります。  
しかし・・・長期にわたって多量の飲酒を続けると高血圧の原因となることが分かっています。  
食生活を気をつけていても、大量の飲酒を続けていると高血圧の原因となることもあるのです。  
休肝日を作ることもお忘れなく！！

## 高血圧の人が飲んでもよいお酒の量



## 血圧を下げてくれる食べ物

血圧を下げてくれる食べ物って何か知っていますか？  
それは**カリウム (K) を含んでいるもの**です。  
カリウム (K) は**魚、牛乳、果物類、豆類、野菜類**などに含まれる栄養素です。  
**体内の余分な塩分 (ナトリウム) を体の外へ排泄することで血圧を下げる**ことがわかっています。  
**ほうれん草**や**バナナ**、**納豆**、**ひじき**などのカリウムを多く含まれているものを積極的に摂る食事を心がけましょう。  
但し、全体のカロリー摂取がオーバーにならないように気をつけましょう。  
また**腎臓の悪い人**はカリウムの摂りすぎに注意しましょう。



文責: 瀬川 美樹

有限会社 瀬川薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>