



# vol.52 栄養だより

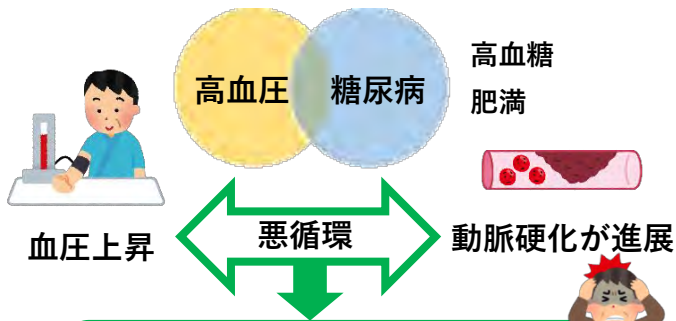
2022.1

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ： 糖尿病と高血圧の密な関係

### ? 血圧が高いとなんであかんの？

糖尿病患者さんの半数以上は高血圧を合併しているといわれています。糖尿病患者さんでは、高血糖によって循環血液量が増えること、食塩感受性が高いこと、さらに肥満も合併すると、血圧が高くなりやすいです。そして高血圧・高血糖状態が続くと動脈硬化が進展しさらに血圧が上昇、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病のリスクになります。



脳卒中・心筋梗塞のハイリスク  
糖尿病性腎症の発症・進展を早める

### 💡 塩分の目標量は1日6g未満！

食塩の摂りすぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。令和元年国民健康栄養調査によると、1日平均の塩分摂取量は男性10.9g、女性9.3gです。高血圧予防・治療のための目標塩分摂取量6g未満/日まで、約3g以上の減塩が必要です。

#### 🗨️ ポイント 調味料の使い過ぎに注意

日本人の塩分摂取量の約7割は調味料からです。薄味を心掛け、物足りないときは薬味や出汁を利用するなど工夫をしましょう。特に醤油・味噌の和風の味付けは塩分が多いので、偏らないようレモンやスパイスなど洋風の味付けにもチャレンジしましょう。

#### 小さじ1杯あたりの塩分量

薄口醤油  
塩分1.0g



だし入りみそ  
塩分0.7g

#### 🗨️ ポイント 加工食品は頻度・量を減らそう！

調味料以外で塩分摂取量の多い食品ランキングの上位は、インスタント食品・漬物類・魚の加工品が多くを占めています。これらの食品を食べる時は、1回当たりの量や食べる頻度に気をつけましょう。

梅干し  
塩分2.2g



カップ麺  
塩分5.1g

魚の加工品  
(イボダイ開き干し)  
塩分1.5g

参考資料：糖尿病ケア2020春季増刊：糖尿病看護さほんノート、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所、女子栄養大学出版社：塩分早わかり

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)