



患者Aさん
(50歳 男性)

身長 170cm 体重 75kg BMI 26.0(理想体重64kg)

職 種：営業

食生活：【朝食】菓子パン、コーヒー 【昼食】(外食)中華、麺類、丼物など
【夕食】自宅で高校生の息子と同じメニュー+ビール350ml
1日約2250kcal、塩分11.5g 体重は20歳の頃から7kg増加。
会社の健診で血圧 145/95 mmHgと高血圧を指摘され受診

診 断 名：高血圧

医師の指示：減塩(1日塩分6g未満)と減量(目標体重<70kg、BMI<25)



「先生から減塩と減量をしなさいと言われました。自分ではそんなに塩辛いものばかりを食べているつもりはないのですが…」



「そうですか。Aさんの食事記録によると1日塩分11.5gですから、ほぼ平均でしょう*。しかし、先生の指示は1日6g未満ですから半分に減らす工夫が必要です。平日の昼食は外食中心のようですが、ラーメン1杯の塩分がどのくらいかご存知ですか？」



「いいえ、見当もつきません。」



「ラーメン🍜はスープまで飲むと塩分6g程度摂ることになります。うどんやそばも同じで、麺類はスープに塩分が多いのです。」



「知りませんでした。よく和食が健康的だって聞きますけど、牛丼だと塩分は少ないですか？」



「牛丼🍱1人前で塩分3gと麺類よりは少ないです。でも味噌汁や漬物を一緒にとると、2~3gは更に増えるので注意が必要です。ここに『あいうえお塩分表』があるので、身近な食べ物の塩分量を知っておくと便利です。」



「えっ、たこ焼き🍡で2.5gもあるんですか？おやつにぺろっと食べてしまいますよ。」



「体重が増えてきた原因は食習慣にあるのかもしれませんが、**外食の選び方**も気をつけてみませんか？」



「確かにそうですね。それでは外食でお勧めのものを教えてください。」



「一般的に外食は塩分が多いものですが、組み合わせによって減塩することが可能です。丼や麺類などの一品物よりも白ごはんとおかずが別々になっている**定食タイプ**を選びましょう。そして**漬物と汁物はなるべく残すことで塩分を3g程度に抑える**ことができますよ。」



「分かりました。若い頃と同じような食事ではダメなんですね。これからは白ご飯とおかずの定食を選ぶようにします。」



「減塩は慣れるまでに時間がかかりますが、舌が慣れてくると薄味が美味しく感じられます。おかずを薄味にするとごはんの食べすぎも防いでくれますよ。」



「できるところからやってみます。先生から高血圧を放置しておく、**心臓病や脳卒中につながる**とお聞きしました。家族のためにも**食事頑張ってみます。**」

*『平成27年国民健康・栄養調査』によると日本人男性の1日塩分摂取量は平均11.0g



松下記念病院
管理栄養士
石原さん

あいうえお塩分表(一部)

な	たこ焼き 4切 30g	た	ざるそば 1人前	さ	唐揚げ 1人前	か	味付け海苔 5個	あ	5枚
	2.5g		3.5g		4.0g		0.2g		
に	チヂミ 1人前	ち	塩 1枚	し	牛丼 小さじ1	き	イカ焼き 並	い	1枚
	4.2g		5g		3.0g		1.8g		
ぬ	佃煮 (いりごこ)	つ	酢昆布 1握	す	串かつ 1串	く	梅干 1個	う	

あいうえお塩分表の全容はバナソニック健保HPに掲載しています。

ホームページ>けんぽガイド>広報誌けんぽニュース
2017年4月 No.648

外食メニュー



・ラーメン
・半チャーハン
・餃子
エネルギー 1200kcal、塩分10.4g
(スープを半分残すと塩分7.2g)



豚しょうが焼き定食
エネルギー 750kcal、塩分4g
(味噌汁・漬物を残すと塩分2.5g)