

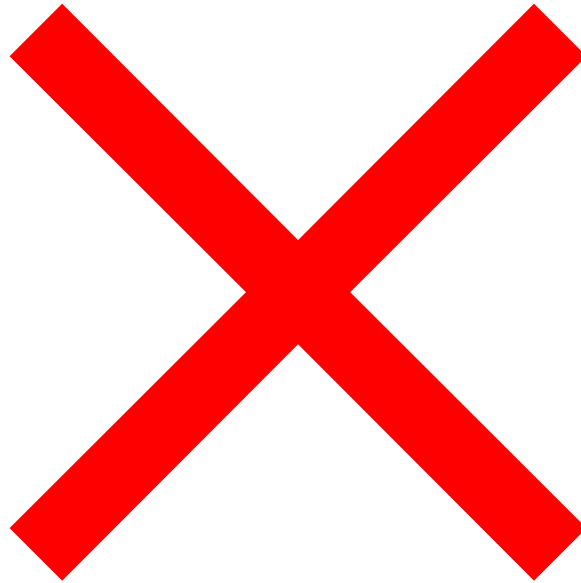
のべおか減塩の日
スタートイベント

クイズ大会

問題 ①

血圧は少しくらい高い方が、身体によい

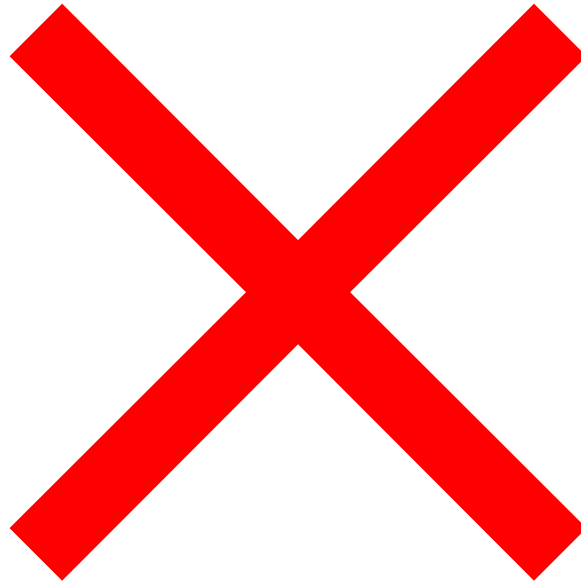
問題 ① の正解は



問題 ②

若い頃は低血圧だった
たので、歳をとっても
高血圧にならない

問題 ② の正解は



「加齢性血圧上昇」

- 「加齢性血圧上昇」という言葉があります。
- 塩をたくさん摂ってもすぐに血圧があがるわけではありません。
- 一年にするとわずか血圧が1.0mmHg前後上がるだけです。

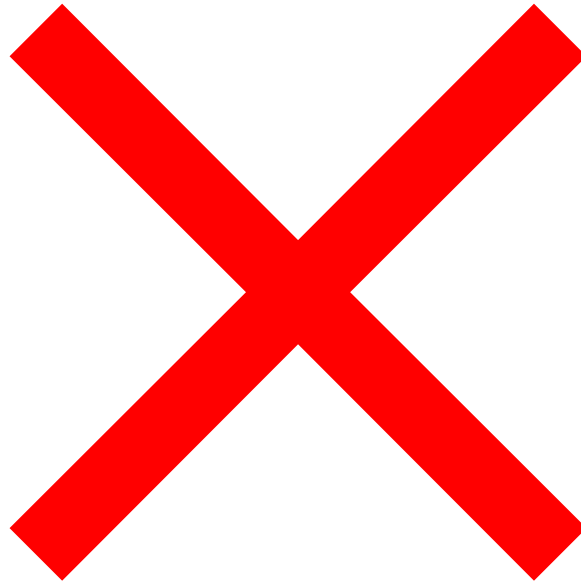
しかし、 $1 \times 50 = 50$

50年で50mmHgも上昇！！！！

問題 ③

日本人は、味噌から
一番多く塩分を摂取
している

問題 ③ の正解は



●一般的な調味料100g中のナトリウム量

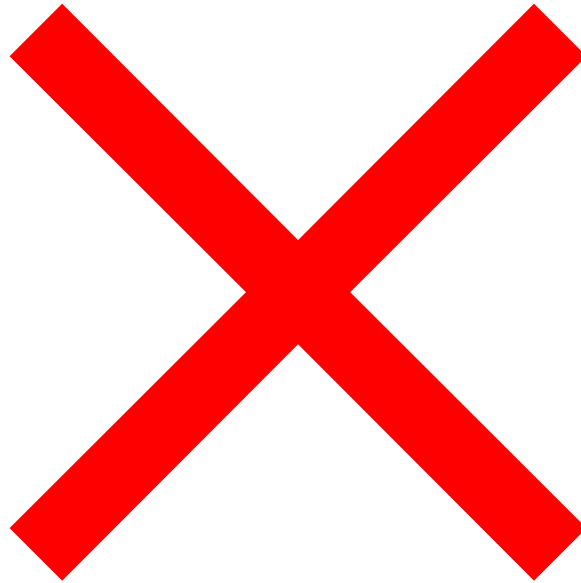
	ナトリウム量	塩分相当量
調味塩	39000mg	100.0g
薄口醤油	6300mg	16.2g
濃口醤油	5700mg	14.6g
赤みそ	5100mg	13.1g
白みそ	4900mg	12.6g
ウスターソース	3300mg	8.5g
とんかつソース	2200mg	5.6g
トマトケチャップ	1300mg	3.3g
和風ドレッシング	2900mg	7.4g
洋風ドレッシング	1200mg	3.1g

1日に摂取する塩分の内訳を見ると、味噌は10%程度。一番多いのはしょうゆの約20%です。

問題 ④

上の血圧と下の血
圧は出来るだけ同じ
数値が望ましい

問題 ④ の正解は



- 上の血圧＝収縮期血圧
- 下の血圧＝拡張期血圧

収縮期血圧＝拡張期血圧⇒血液が流れない

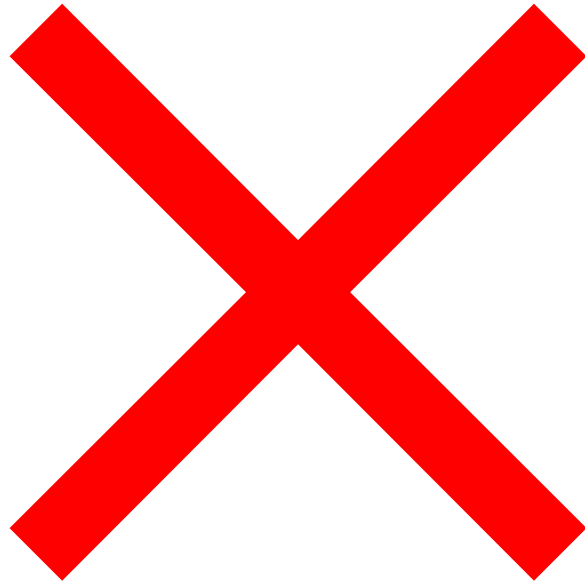
さらに 活動するときには、上昇する

問題 ⑤

食品の栄養成分表示にある

ナトリウム1グラムは食塩
1グラムのことである

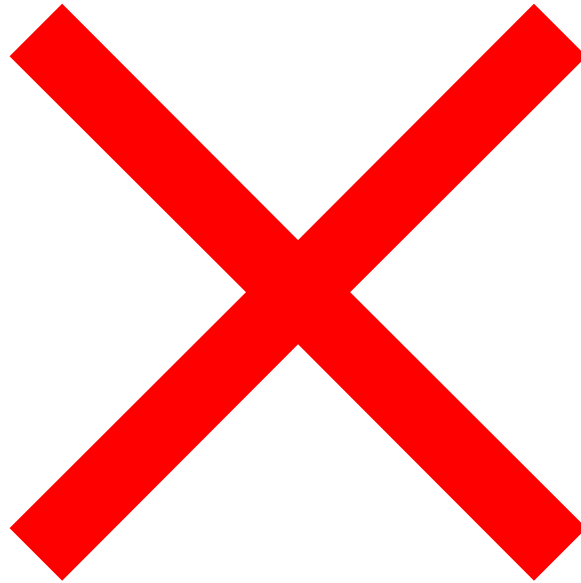
問題 ⑤ の正解は



問題 ⑥

テレビで推奨されていた食品やサプリメントを摂っているのもので、血圧
対策は万全である

問題 ⑥ の正解は



サプリメント

- 本当に、効果あるか疑問があるものが多い
- 食事でコントロールする方が、ベター
- **加えるよりは、減らすことで改善する方がいい**

問題 ⑦

次の食品のうち、100グラムあたりの塩分量が一番多いのはどれでしょう

- ① チーズ
- ② インスタントラーメン
- ③ たくわん

問題 ⑦ の正解は

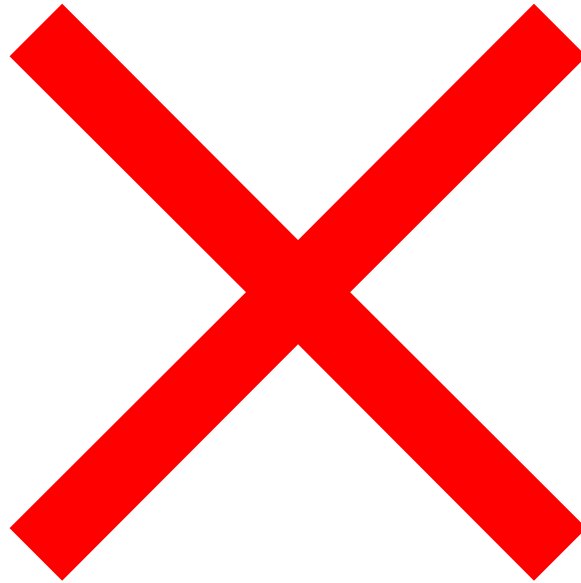
② インスタント
ラーメン

- インスタントラーメンは
約6グラムの塩分を含んでいます
す(スープまで飲んだ場合)。こ
れだけで、1日の塩分摂取量に
到達してしまいます。

問題 ⑧

血圧の薬を1種類しか
飲んでいない人は2種
類飲んでいる人よりも
症状が軽い

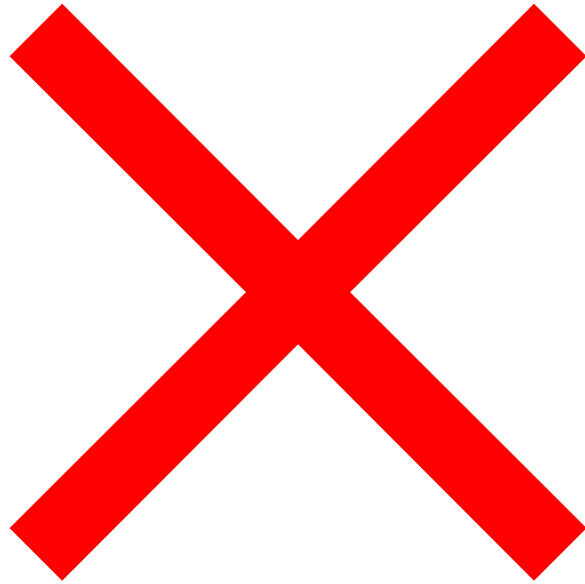
問題 ⑧ の正解は



問題 ⑨

夏は汗をかくので、減
塩は やめた方がよい

問題 ⑨ の正解は



夏の日常生活における水分と塩分の摂取について： 熱中症予防と高血圧管理の観点から

成人の3人に1人，高齢者の3人に2人は高血圧で，日常生活での塩分制限が勧められます。

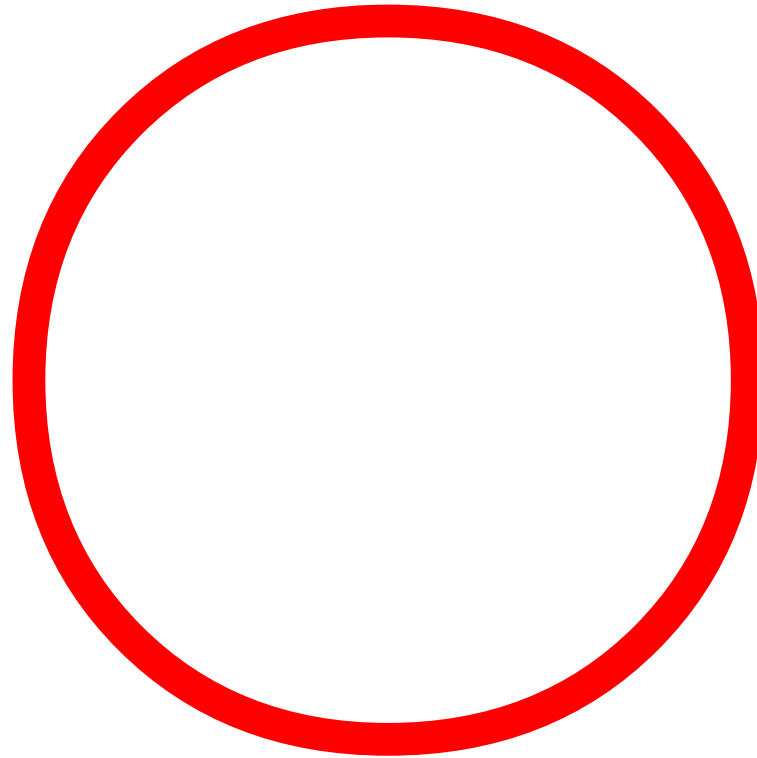
高血圧学会の公式コメントです

- 水分は夏には多く摂ることが望まれます
夏は皮膚よりの蒸発増加により水分が不足しやすくなり，高温環境下や運動などで発汗が多い場合には水分の喪失も多く，熱中症の危険性が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人も，**水分は十分に摂る**ことが望まれます。
- 塩分は高血圧の人は夏でも制限することが望まれます
夏は発汗により塩分(ナトリウム)やカリウムなどのミネラルもいくらか失われますが，日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム以上と多く，必要量(1日1グラムほど)をはるかに超えています。高血圧の人は，**原則としては夏でも塩分は制限すべきで，食塩摂取は1日6グラム未満**が望まれます。
- 発汗が多い場合には，水分とともに少量の塩分とミネラルを補給することが望まれます
高温環境下や激しい運動などで発汗が多い場合には，水分だけを補給すると血液のナトリウムやカリウムが低くなることがあります。その場合は，水分とともにスポーツドリンクなどで**塩分やミネラル**を補給することが勧められます。ただし，**高血圧の人は，塩分の補給は控えめ**にすることが望まれます。通常の食事を摂っている方は，意識的に食塩摂取を増やす必要はありません。日頃から減塩を心がけている方は，水分と塩分補給についてかかりつけの先生とご相談下さい。

問題 ⑩

血圧が高い人でも、
アルコールは適量で
あれば飲んでもよい

問題 ⑩ の正解は



節酒(アルコールを減らす)を継続することで血圧は下がる

- 少量のアルコールは飲酒後一時的に血圧を下げます。
- 習慣的な大量の飲酒は血圧を上昇させます。
- 飲酒の適量(エタノール換算):
男性で20~30g(日本酒で1合程度)、
女性で10~20g

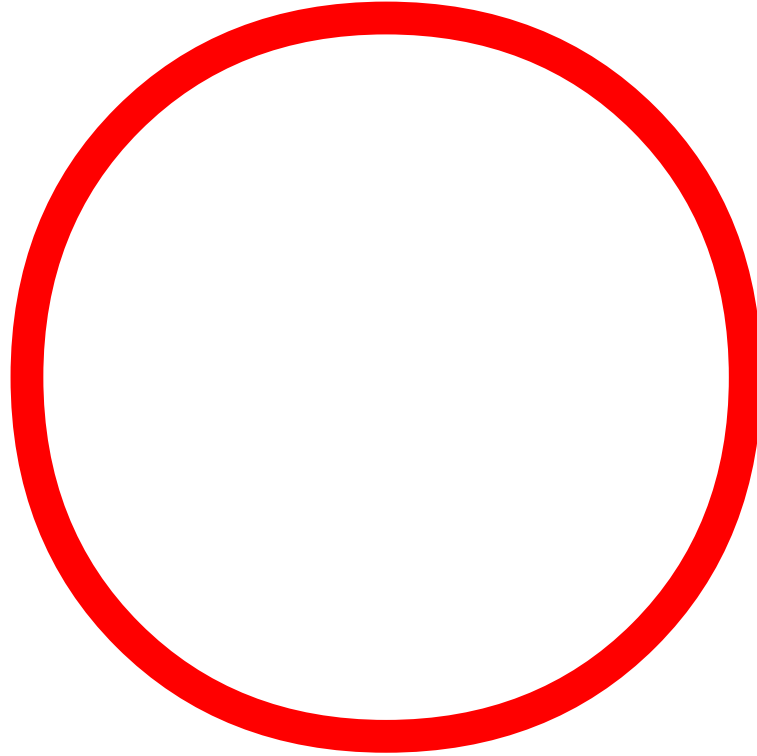
高血圧の人が飲んでもよいお酒の量: 1日30gとした場合

種類	アルコール度数(度)	飲める量(ml)
ビール	4.5	666
ワイン	12	250
日本酒	15	180
焼酎	35	85
ウイスキー	40	75
ウォッカ	50	60

問題 ⑪

野菜を食べると高血
圧を予防する効果
がある

問題 ⑪ の正解は



カリウム(塩分を排泄する!!!)

- 余分な塩分を排出するカリウム

カリウムが多く含まれる食品

ほうれん草



じゃがいも



アボカド



わかめ



問題 ⑫

塩と砂糖を同じ量混ぜて舐めると、どんな味を感じるでしょうか

- ① 甘く感じる
- ② しよっぱく感じる
- ③ 何の味も感じない

問題 ⑫ の正解は

②しよっぱく感じる

- 舌には味覚を感じる「味蕾」という器官があり、甘味よりも塩味を感じる味蕾の方が多いため、しょっぱく感じます。

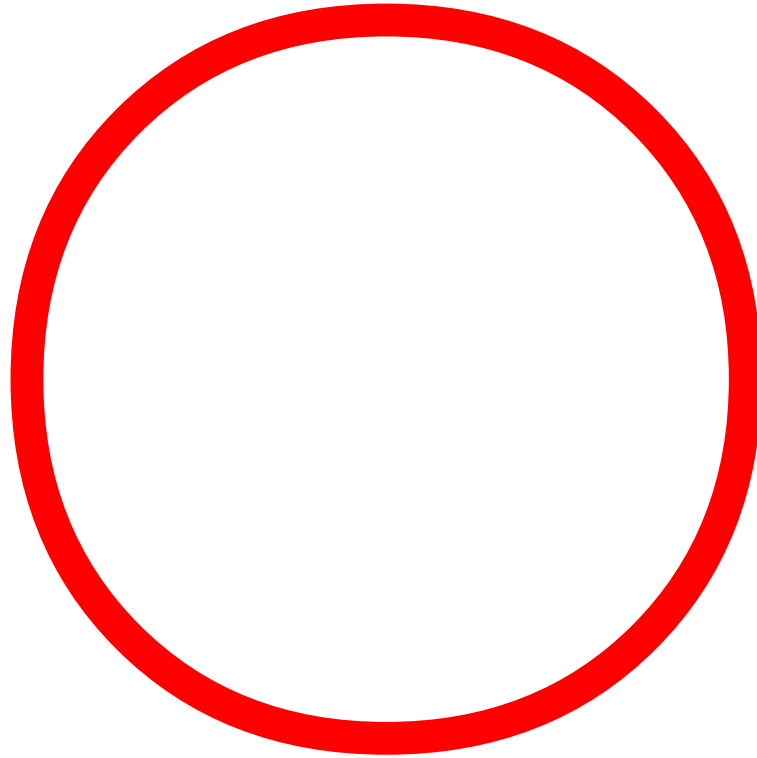
甘味よりも塩味のほうが感じやすい！！！！

問題 ⑬

「酒は百薬の長」と言
われるが、

本来は塩とセツトになっ
た言葉である

問題 ⑬ の正解は



元々は

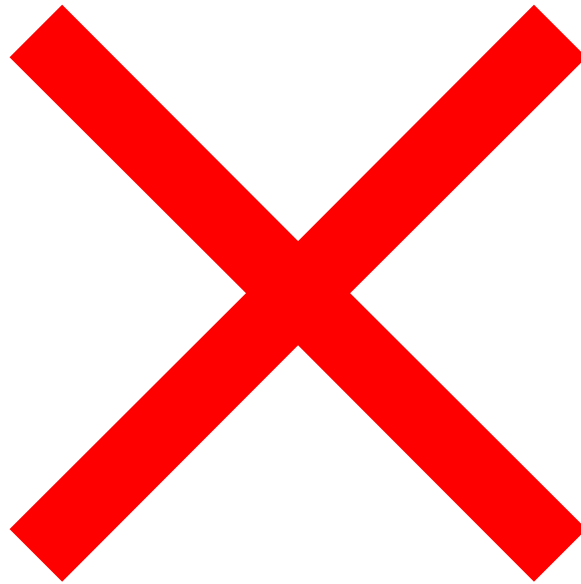
「塩は食肴（しょうこう）
の将、酒は百薬の長」

という言葉なのですが、お酒の方だけが有名になりました。

問題 ⑭

就寝中に何度もトイレ
に起きる人は、血圧
が下がる傾向にある

問題 ⑭ の正解は



夜間頻尿の原因

✓ 膀胱容量の減少

- ▶ 前立腺肥大症
- ▶ 過活動膀胱炎
- ▶ 膀胱蓄尿障害
- ▶ 神経因性膀胱
- ▶ 前立腺炎
- ▶ 間質性膀胱炎
- ▶ 膀胱炎

✓ 尿が増えてしまうこと。

- ▶ 水分の摂り過ぎ。
- ▶ 利尿作用があるものの摂り過ぎ。
- ▶ 心臓の弱り
- ▶ うっ血性心不全
- ▶ 尿崩症
- ▶ 加齢
- ▶ 高血圧

✓ 尿道が刺激されること。

- ▶ 便秘

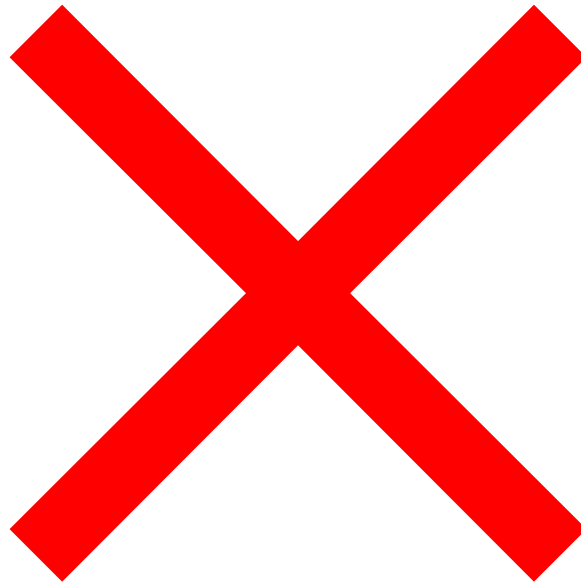
✓ 睡眠が浅くなること。

- ▶ 睡眠時無呼吸症候群
- ▶ 睡眠障害

問題 ⑮

血圧の薬を飲み始めると、一生やめられなくなる

問題 ⑮ の正解は



減塩、体重減少でやめられる

問題 ①6

百人一首「来ぬ人をまつほの裏の夕凧に焼くや藻塩の身も焦がれつつ」にも出てくる「藻塩」とは何のことでしょうか。

- ① 浜辺の藻を焼く焚火
- ② 「藻塩」という名の海藻
- ③ 海藻から採る塩

問題 ①⑥ の正解は

② 海藻から採る塩

藻塩

- この時代は海水を注いだ海藻を天日干しし、焼いて水に溶かし、煮詰めて塩を作っていました。
- 海水と海藻のうま味が凝縮している

海水+海藻

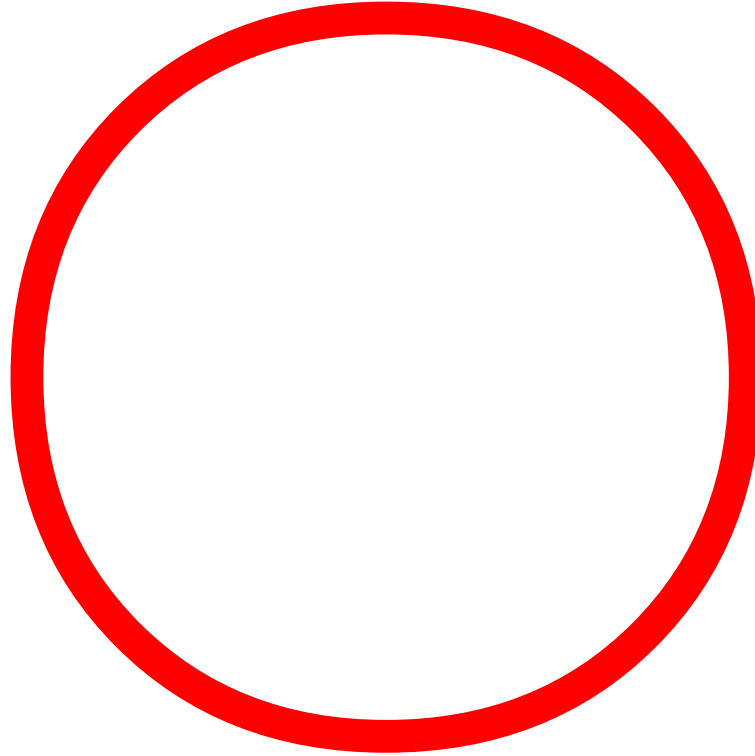
ミネラル豊富
ヨード分が豊富



問題 ①7

夏になると血圧が下が
り、冬になると血圧
が上がる

問題 ①7 の正解は



冬は血圧が上がりやすい

- 血圧は心臓・血液など様々な要因で変化しますが、血圧の決定要因の1つに、**末梢血管の抵抗**があります。冬は寒いために、**熱が外部へ逃げるのを阻止しようとして、血管が収縮して細くなります。**すると、血管の断面積が小さくなり、血液を送るために大きな力(血圧)が必要となるのです。

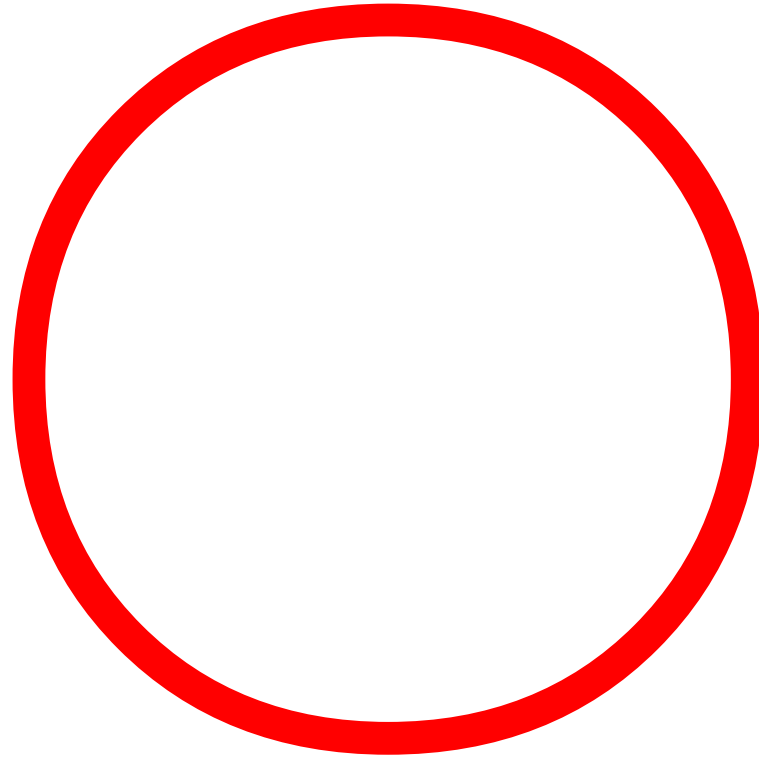
春に健康診断で問題がなかった場合でも、冬は想定より血圧が高くなっている可能性もあります。

また、忘年会や新年会で食べ過ぎて**摂取塩分**や**脂肪量**が多くなることによって血圧が上がります。それにより、**心筋梗塞**や**脳梗塞**のリスクが高まります。

問題 ⑱

体重を減らすと高血
圧を予防する効果
がある

問題 ⑱ の正解は



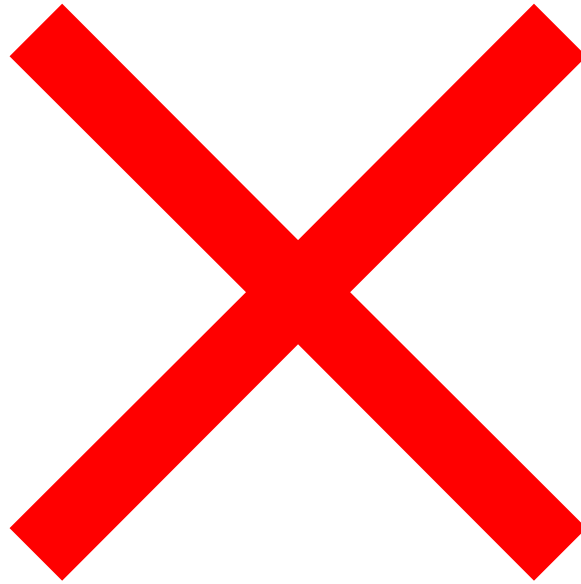
肥満と血圧

- 肥満者はそうでない人に比べて、**高血圧が2～3倍**多い。
- **1キロ・グラム**の減量で血圧は「**1～1.5**」下がります。

問題 ①9

タバコは血圧を上げるが、アルコールは
血圧を下げる

問題 ①9 の正解は



節酒(アルコールを減らす)を継続することで血圧は下がる

- 少量のアルコールは飲酒後一時的に血圧を下げます。
- 習慣的な大量の飲酒は血圧を上昇させます。
- 飲酒の適量(エタノール換算):
男性で20~30g(日本酒で1合程度)、
女性で10~20g

高血圧の人が飲んでもよいお酒の量: 1日30gとした場合

種類	アルコール度数(度)	飲める量(ml)
ビール	4.5	666
ワイン	12	250
日本酒	15	180
焼酎	35	85
ウイスキー	40	75
ウォッカ	50	60

飲酒量が増えるほど血圧が高く、高血圧になりやすいこと、毎日飲む人やアルコール依存症の人では禁酒や節酒によって血圧が下がる

問題 ②①

せんべいやスナック菓子の
「サラダ味」とはどんな味で
しょうか

- ① サラダ油の味
- ② フレンチドレッシングの味
- ③ 塩味

問題 ②① の正解は

③ 塩味

サラダ (salad)

- サラダ (salad) というのは、もともとは塩 (salt) をかけた野菜のことです。そのため、「サラダ味」は塩味のことをいいます。
- サラダ (salad): 塩を意味するラテン語の **sal** に由来



クイズ大会は
以上で終了です

低塩と表示されていたら

- 食品100gあたりのナトリウム量は?
 1. 60mg以下
 2. 120mg以下
 3. 240mg以下
 4. 360mg以下

低塩と表示されていたら

- 食品100gあたりのナトリウム量は?
 1. 60mg以下
 2. 120mg以下
 3. 240mg以下
 4. 360mg以下

無塩と表示されていたら

- 食品100gあたりのナトリウム量は？
 1. 50mg未満
 2. 25mg未満
 3. 15mg未満
 4. 5mg未満

無塩と表示されていたら

- 食品100gあたりのナトリウム量は？
 1. 50mg未満
 2. 25mg未満
 3. 15mg未満
 4. 5mg未満