

健康新聞 8月



今年も危険なほどの暑さに注意が必要です。熱中症対策として注意したいのが塩分の摂り方です。塩分は摂りすぎると、血圧が上がってしまいます。塩分を摂りすぎると血液中のナトリウムの濃度が上昇し、ナトリウムが増えると血液量が増え、血圧が上がります。高血圧を放置していると、動脈硬化や糖尿病を悪化させてしまいます。日頃から減塩を意識した食生活を送り、高血圧という悪友の縁を断ち切りましょう。

今月のテーマ

「高血圧と糖尿病の関係」



糖尿病と高血圧の関係と4つのリスク

糖尿病患者の40~60%が高血圧を併発していると言われています。

1. 肥満

肥満は交感神経の働きが高まります。交感神経は血圧を上げるホルモンを分泌しやすくなります。

2. インスリン抵抗性

インスリンが効きにくくなると、血糖が上がります。血糖を下げようと、たくさんのインスリンが分泌されます。すると血液量が増えて血圧が高くなります。



3. 腎臓の働きが低下

糖尿病の合併症で糖尿病性腎症になります。腎機能が低下すると、ナトリウムの排泄ができず、血液のナトリウム濃度が上がります。そのため血液量は増えて血圧が上がります。

4. 動脈硬化

血糖値が高い状態が続くと、血管がもろくなり動脈硬化になります。

高血圧は糖尿病の合併症を加速させる



塩分目標 6g/日

《減塩対策》

- ① 醤油やみそ、ドレッシングなどを減塩の調味料に代える
- ② 醤油は「かける」から、「つける」に変更する
- ③ ちくわなどの練り製品、干物などの魚介類の塩分、漬物、ウインナーなど肉の加工品を摂りすぎない
- ④ パンよりご飯を選ぶ
- ⑤ 栄養成分表の塩分量を確認する



汁物なら
とっち



あなたは、どっち？



しじみの味噌汁

(230g / しじみ 75g)
 カロリー: 38 kcal
 糖質: 3.4g
 たんぱく質: 3.8g
 脂質: 1.1g
 塩分: 1.6g



あさりの吸い物

(230g / あさり殻付き 75g)
 カロリー: 17kcal
 糖質: 0.5g
 たんぱく質: 2.6g
 脂質: 0.1g
 塩分: 1.7g



あさりは魚介類の中でも低たんぱくの食材です。食事の際の汁物もちよとの工夫で塩分や糖質を抑えることができます。食品を選ぶ際は成分表を確認しましょう。

お知らせ

外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養課）
は現在中止となっております。

お問い合わせ
0942-53-7511（代）

