

体内の塩分濃度と血圧の関係

血圧とは、心臓が血液を全身に送りだすときに、血液が血管の壁を押す圧力のことを言います。血圧は様々な要因で上昇しますが、その要因の一つとして「血液量の増加」があげられます。

塩分はこの「血液量の増加」とかかわりがあります。私たちの血液の塩分濃度は約 0.9%に保たれています。しかし、食塩をとりすぎると、体は塩分濃度を保つために、血液中に水分が多く取り込まれ、血液量が増加し、血圧が上昇します。

食塩をとりすぎていませんか？

1日の食塩摂取量の目標量

男性 **7.5g**未満

女性 **6.5g**未満

※高血圧及び慢性腎臓病の方は 1日**6g**未満
〔日本人の食事摂取基準(2020年版)より〕

参考:食塩小さじ1杯 **6g**



しかし実際は…

福岡県では…平均

男性：**10.0g** 女性：**8.7g** の塩分をとっています。

令和4年県民健康づくり調査(福岡県)より

1日約2~3gも
多くとっています。