








# 循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口だより 第5号


**\*今回の特集は、血压にはきってもきれない「減塩管理」について\***

春の訪れを感じる季節となりましたね。心浮き立つ時期ですが、新生活や季節の変わり目は食生活が乱れやすい時期でもあります。

この春、身体への贈り物として減塩について見直しを始めてみませんか。そこで、今回は、「減塩管理」についてお伝えしていこうとおもいます。

-  やスープを一日2回は飲む。または、 に  はかかせない
-  や  などの練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工品が好き
- ごはんの友（梅干しや佃煮、つけものなど）が好きで、いつも常備している
- 外食することが多い。または、外食が好き
-  よりおかずのほうが、食べる量が多い 
- 市販のおそうざいやインスタント食品を、よく利用する
- うどん、そば、ラーメンなどのめん類のスープは半分以上は飲む
- 寿司やどんぶりものが大好き
- 魚の干物や、塩鮭・明太子などの塩蔵品をよく利用する
- おかき・おせんべいやスナック菓子をよく食べる



出典  国立研究開発法人 国立循環器病研究センター

みなさんいくつチェックがはありましたか？

じつは、こちらにひとつでもチェックがはいったかたは要注意といわれています。そんな方は裏面をご覧ください。更にあなたの食生活をくわしく見直すチェックシートをご準備しました。

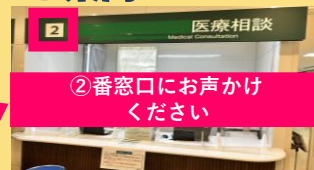
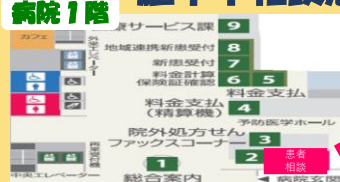
## \*減塩食品のご案内\*



地下生協売店にて購入可

## 詳しいアドバイスが聞きたい方は

### \*循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口のご案内\*



循環器病（脳卒中等も含む）に関する疑問や不安、悩みに対し専従相談員（看護師）が皆様のお話を伺い、一緒に考え問題を解決するお手伝いをしています。  
対象：子供から大人まで・患者ご本人様はもちろん家族・友人でも可・匿名相談可能・予約不要・無料・お電話でも直接お越しいただいても結構です。

受付時間：月-金（祝日除く）9-12時・13-16時  
電話番号：075-251-5824



## ↓詳しくみてみたい方はこちら↓

循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口だより発行およびお問い合わせ先：京都府立医科大学附属病院  
患者サポートセンター 循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口 075-251-5824



当てはまるものに○をつけてください。

	選 択 肢	選 択 肢			
		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
食塩(塩分)の多い食品や味付けの濃い料理を控えていますか?	はい		いいえ		

記入した方のお名前:

記入日: 20 年 月 日 / ID 記入欄:

監修: 土橋卓也 発行: 特定非営利活動法人 日本高血圧学会 2022年3月30日 (無断複製禁止) JSH-K-002 (改)

## \*塩分の少ない調味料・食品を選んで調理をしましょう\*

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分



うすくちしょうゆ (大さじ1) **2.9g**

パン (6枚切り1枚) → ごはん (1杯)  
\*塩分0.7g減\*  
うどん → そぼ

濃口ソース (大さじ1) **1.0g**