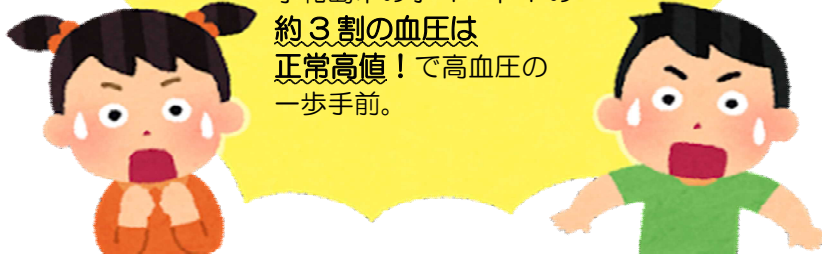


# 気を付けたい高血圧

高血圧は市の大きな課題です！

宇和島市は全国でも  
**高血圧が多い市！**  
宇和島市の小4・中1の  
**約3割の血圧は**  
**正常高値！**で高血圧の  
一歩手前。

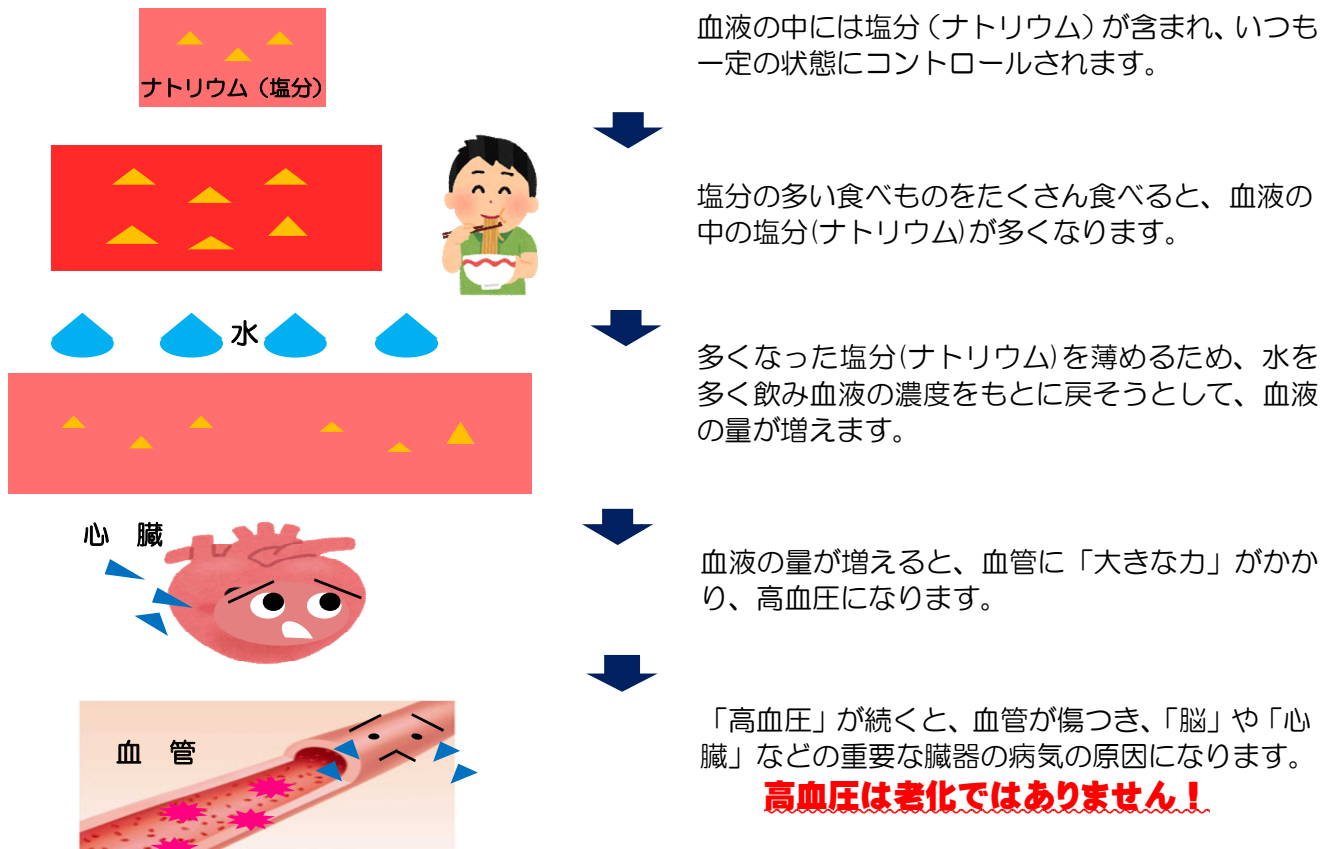


## こんなに違う！子どもと大人のからだ！

体に入った余分な塩分は、腎臓の働きによって、尿と一緒にからだの外へ排出されますが、子どもの腎臓の大きさや働きは発達途中。そのため1日の塩分摂取目標量は、年齢によって違います。

年 齢	腎臓の大きさ (腎臓は2つあります)	1日の塩分摂取 目標量 (g)
2歳	1つ 39g	3.0g 未満
3歳	1つ 43g	3.5g 未満
4歳・5歳	1つ 49g	
成人男子	↓ <b>約3倍</b>	7.5g 未満
成人女子		6.5g 未満

## 【高血圧の仕組み】



# 子どもの頃からの食習慣は高血圧の大きな原因

## 子どもの味覚や食習慣は大人が作ります

- 保護者の味付けやし好は子どもへ繋がります。  
「甘い（砂糖）」「からい（塩）」「こってり（油）」した濃い味を好む  
→ ご飯を食べ過ぎて肥満の原因  
→ 砂糖・塩分・油のとり過ぎは生活習慣病の原因
- おやつの種類や与え方の偏り  
→ スナック菓子等の塩分やうま味調味料の味は**くせ**になる



## 毎月17日は減塩の日 家族で取り組む高血圧予防！

### ① 1日の塩分量を知る(裏面グラフ参照)

- 塩（ナトリウム）は、腎臓で作られる尿から排泄されます。  
子どもの腎臓は発達途中で機能も未熟です。うす味が基本です。

### ② 大人も塩分を控える

- 塩分の多い食品や食品に含まれる塩分量に関心を持ち、  
うす味にしましょう。

### ③ うす味に慣れる

- 天然だしを使い、食材そのものの味を味わい、味覚を豊かにする。

### ④ 味のついたごはんに注意する（回数を減らす）

- ぶりかけ、カレー、チャーハン、丼物、寿司、炊き込みご飯など  
※子どもが、白ご飯を食べない原因にもなります。

### ⑤ 汁物は1日1杯までにする



みそ汁1杯  
塩分 1.7g



カップ麺  
塩分 5~7g

### ⑥ ウィンナー、ハム、ちくわなどの加工品に注意する



ウィンナー1本  
塩分 0.5g



ちくわ(小)1本  
塩分 0.8g

### ⑦ カリウムの多い食品をしっかり食べる

- カリウムが豊富な食品は、ナトリウムの排泄を助けます。



カリウムが多く含まれている食品