

## 乳幼児期から始めたい生活習慣病対策

宇和島市は全国でも高血圧が多い市。

市の小学4年生と中学1年生の約3割の血圧は正常高値で、高血圧の一手手前です。

高血圧は宇和島市の大きな健康課題です。

### 高血圧の仕組み

血液の中には塩分(ナトリウム)が含まれ、いつも一定の状態にコントロールされます。

ナトリウム(塩分)

塩分の多い食べものをたくさん食べると、血液の中の塩分(ナトリウム)が多くなります。

多くなった塩分(ナトリウム)を薄めるため、水を多く飲んで血液の濃度をもとに戻そうとして、血液の量が増えます。

水

血液の量が増えると、血管に「大きな力」がかかり、高血圧になります。

心臓

「高血圧」が続くと、血管が傷つき、「脳」や「心臓」などの重要な臓器の病気の原因になります。そのため、高血圧は老化ではありません。

血管

### こんなに違う子どもと大人のからだ

腎臓は、体に入った余分な塩分を尿と一緒にからだの外へ排出しますが、子どもの腎臓の大きさや働きは発達途中です。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	39g/つ	3.0g未満
3歳	43g/つ	3.5g未満
4歳・5歳	49g/つ ▼約3倍	
成人男子	1つ139g	7.5g未満
成人女子		6.5g未満

### 子どもの味覚や食習慣は大人が作ります

子どもの頃からの食習慣は高血圧の大きな原因

▶ 保護者の味付けや嗜好は子どもへ繋がる  
例) 「甘い(砂糖)」 「からい(塩)」 「こってり(油)」  
した濃い味を好む  
→ 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

# 家族で取り組む高血圧予防

毎月17日は減塩の日



みそ汁1杯  
塩分 1.7g



インスタントラーメン  
塩分 5~7g

- ① 1日の塩分量を知る  
→塩分(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(ナトリウム)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、食材そのものの味わい、味覚を豊かにします。
- ④ 味のついたごはんに注意する(回数を減らす)  
→ふりかけ、カレー、チャーハン、丼物、寿司、炊き込みご飯など。  
※子どもが白ごはん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
- ⑥ インスタントラーメンなど加工品に注意する
- ⑦ 肉・魚の加工品に注意する  
→ウィンナー、ハム、ちくわ、じゃこ天など。
- ⑧ 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。

ウィンナー1本  
塩分 0.5g



## ぎょうぎ春巻き(塩分0.8g)

【材料】大人：2人分 (子ども4人分程度)

キャベツ	: 100g	砂糖	: 小さじ1弱
塩	: 少々	しょうゆ	: 小さじ1
ニラ	: 20g	料理酒	: 小さじ1弱
豚ミンチ	: 80g	ごま油	: 少々
生姜の絞り汁	: 少々	揚げ油	: 適宜
春巻きの皮	: 4枚	小麦粉	: 少々

【作り方】

- ① キャベツはみじん切りにする。塩をまぶし、水分が出てきたら水気をよく絞る。ニラはみじん切りにする。
- ② ボールに①と豚ミンチ、生姜汁、砂糖、しょうゆ、料理酒、ごま油を入れてよく練り混ぜる。
- ③ 春巻きの皮で②を包む。皮の巻き終わりは、小麦粉を同量の水で溶いた「のり」を塗り、しっかり閉じる。
- ④ ③を油で揚げる(低温の油で、きつね色になるまで)。  
※少し多めの油で焼き揚げにしても良い。



【ひとくちメモ】

春巻きのあんに味がついているので、何もつけず、そのまま食べましょう。

## スイートポテトサラダ(塩分0.6g)

【材料】大人：2人分

さつまいも	: 150g	コーン缶(正味)	: 15g
冷凍枝豆	: 15g	スライスチーズ	: 10g
A マヨネーズ	: 大さじ、	プレーンヨーグルト	: 大さじ1と1/2、
塩・こしょう	: 少々		

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと2cm位の輪切り(大きいものは半月切り)にし、鍋に入れて水からやわらかくなるまで茹でる。湯をきって、熱いうちにあらくつぶす。
- ② チーズは1cm角に切る。
- ③ 冷凍枝豆は、熱湯でさっと茹でて湯をきり、広げて手早く冷ます(解凍は水につけてもOK)。
- ④ ①に合わせたAを加えて軽く混ぜ、枝豆、コーン、チーズを加えて全体を混ぜ合わせればできあがり。

## 焼きれんこん青のり風味(塩分0.3g)

【材料】大人：2人分

れんこん	: 120g	ごま油	: 小さじ1
青のり	: 小さじ1/4	塩	: 少々

【作り方】

- ① れんこんの皮はむき、5mm厚さのいちょう切りにして水にさらす。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火で①を入れて焼く。焼き目がついたものから裏返し、火が通るまで2分程度焼く。
- ③ 全体に火が通ったら火からおろし、青のりと塩をまんべんなくまぶし、お皿に盛り付ける。

お問い合わせ

● 保険健康課 母子保健係  
Tel: 0895-24-1111 (代表)