



© 2017 日本高血圧学会

こんにちは。うすあ^{じん}人です！

よしお^{よしお}良塩くん*を応援するために、地球にやってきた宇宙人で、生まれた星は、光輝くシリウスの隣で薄く控えめに光るシオウス。

シッポは塩分チェッカーになっていて、塩の摂りすぎには特にうるさいよ～。

よしお^{よしお}良塩くんのおなかのポケットに住んでいるんだよ。

今日も健康について情報チェック！！

*良塩くんについては7月17日号参照

【夏場の塩分摂取について】

夏の暑い時期は、熱中症予防のために、塩分もたくさん摂取した方がいいのだろうか？高血圧予防のために塩分を控えるべきなのか？と悩まれる方もいると思います。

夏は発汗により塩分（ナトリウム）やカリウムなどのミネラルが失われますが、通常どおり食事が摂取できており、通勤や軽い作業程度であれば、日本人の食塩摂取量は必要量を超えているため（表1）、健康な方・高血圧の方も汗をかいた時の塩分補給は基本的には不要な場合が多いです。

【表1】 1日の食塩摂取量と目標値の比較

	国 (R 5 年国民健康・栄養調査)	筑後市 (R6 市国保特定健診)	国の目標値
男性	10.7 g	9.2 g	7.5 g 未満
女性	9.1 g	8.7 g	6.5 g 未満
高血圧の方			6 g 未満

普段から必要以上に
塩をとっているんだなや



良塩くん

注意!!

高温環境下での作業や運動をする場合

発汗が多い場合、水分だけを補給すると血液の塩分やミネラル濃度が低くなり、熱中症の症状が出る場合があります。この場合は、水分とともにスポーツ飲料や経口補水液などで塩分、ミネラルを補給する必要があります。



汗に含まれる塩分濃度は0.3～0.4%程度です。例えば、500mlの汗をかいた場合は、約1.5～2gの塩分（味噌汁1杯分・梅干し中1個分）が失われることとなりますが、室内での通常の生活中に、このようにたくさん汗をかくことはほとんどないため、意識して塩分を足す必要はありません。

★下記のことを心がけ、この夏を元気に乗り切っていきましょう!!

- ・1日3食、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をする！
- ・十分な水分補給を心がける！
- ・ゆっくりと睡眠をとる！
- ・適度な運動や入浴等で意識的に汗をかき、暑さに負けない身体づくりを行う！



筑後市役所 健康づくり課