

A. そもそも血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の壁にかかる圧力を指します！

塩分を摂りすぎると血中の塩分の濃度がたかくなり、体は濃度を一定に保とうと細胞の中の水分を送って血液量を増やします。

その結果血管を圧迫して血管壁への圧力が高まり、血圧を上げてしまうのです。

また血液中に食塩のナトリウムが多くなりすぎるとホルモンの働きによって血管収縮し血液が上がります。

ところが同じように塩分をとっていても血圧の上がる人と上がらない人がいます。

これは遺伝子的な要因が一番大きいとされています。近親者で高血圧になっている人がいる人は要注意です！

そもそも塩分の取りすぎは胃がん・食道がんなどの高リスク因子でもあります。味が濃くなると食べ過ぎて肥満になり生活習慣病になりやすくなります。素材の味を生かした薄味を好んで食べていきましょう。

高血圧予防にピッタリなのがおそばです。そばそのものより茹で汁を飲むことです。しかし、そばを食べる時麺つゆを飲むのでは一気に塩分過剰摂取になってしまいます。

一緒に摂って頂きたいのは緑黄色野菜です。カリウムが余分な塩分を体外に排出してくれます。ただし腎機能低下している人はカリウム血症を引き起こす可能性があるので主治医と相談をしましょう。バランスの良い食事を心がけていきましょう☆

塩辛い物が好きな人は高血圧になりやすい？

