

# 節約！塩の道

## ～はじめよう 続けよう 減塩ライフ～

大町市は、「塩の道」があることで有名です。

「塩の道」とは、車などの交通手段がない時代に、塩や海で獲れる食べ物を運ぶために使われた道のことです。

塩は貴重なものでした。貴重な塩だからこそ、無駄遣いせずに大切に使って美味しく食べませんか？

### どうして減塩が必要なの？

塩のとり過ぎは高血圧の要因になることがわかっています。

しょっぱいものを食べるとのどが渇きませんか？

からだの中の塩(ナトリウム)は約0.9%に保たれています。

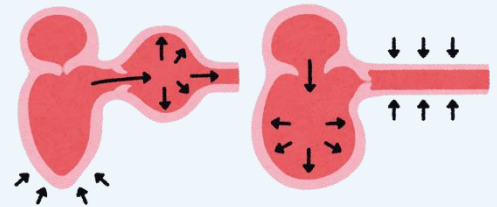
余分に塩をとると、からだは水分をとることで0.9%に薄めようとします。

すると、血液量が増え、血圧が上がるのです。

### そもそも血圧って？

血管の壁には弾力性(ゴムのように伸び縮みする性質)があります。心臓から送り出された血液は、酸素や栄養分を運ぶために全身に流れます。

血液が流れるときの「血管の壁を押し出す力」が血圧です。



### 血圧が高いといけないの？

血圧が高い状態が長い間続くと、血管の壁は次第に厚く、硬くなり、伸び縮みできるような「しなやかさ」がなくなっていくます。これが動脈硬化と呼ばれる状態です。動脈硬化がからだのあちこちで起こると、脳や心臓、腎臓などの臓器に影響が出てくる可能性が高くなります。

食塩のとり過ぎは、血圧とは別に心臓や血管に悪影響を及ぼすこと、胃がんなど他のいくつかの病気に関係することも明らかになってきています。

**減塩は、高血圧をはじめとする将来の病気を予防する第一歩です。**

■お問い合わせ 大町市中央保健センター 0261-23-4400

