



## 今回のテーマ「減塩」



日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧症と診断されています。

高血圧症は脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧症の予防と治療は今や国民的な課題です。

高血圧症の予防には「減塩」「体重管理」が有効。なかでも、毎日の食事の塩分を制限することが大切です。

### 塩分摂取と血圧の関係は？

塩分は血圧と密接な関係があります。塩分を摂りすぎると血液中のナトリウムの濃度が高くなります。ナトリウム濃度が高くなると、それが中枢神経に働いてのどが渇き、人は水分を摂ります。つまり、塩分を摂りすぎると体内の塩分と水分を調整するために血液量が増え、血圧が高くなるというわけです。

### 1日の摂取量は？

今、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」では日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、**男性 9g 未満、女性 7.5g 未満**とされています。高血圧症患者では、日本高血圧学会の定めた目標では1日 6g 未満となります。現在のところ、日本人の塩分摂取量は平均で1日 11～12g くらいなので、目標値に近づきたいですね。

### 塩分の多い食品

ちなみに...  
精製塩は小さじ1杯で  
6g・自然塩は5gです

塩辛、漬け物、干物、ラーメンやそばなどの汁やスープ類には塩分が多く含まれています。また、みそ、しょうゆ、ソースなどの調味料は使いすぎないように、料理はうす味を心がけましょう。

加工食品にも塩分がたくさん含まれているものが多いので、成分表示をチェックしてみましょう。

(ナトリウム表示の場合・・・

ナトリウム量(mg)×2.54÷1000 が食塩相当量(g)になります)

料理は1人前

ちくわ 1本

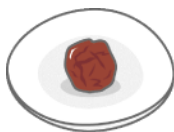


約 2.4g  
カツ丼

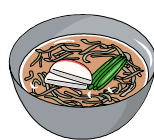


約 4.5g

梅干し 1個



約 2g  
そば



約 6g

ロースハム 1枚

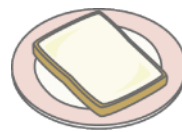


約 0.6g  
ラーメン



約 4g

食パン 1枚



約 0.8g  
豚の生姜焼き



約 3g

ブリヨン 1個



約 2.5g  
さんまの塩焼き



約 1.5g

### カリウムを摂って塩分を排出することも大切

塩分(ナトリウム)はミネラルの仲間です。適量のミネラルは身体の調子を整える働きがあり、ミネラル同士のバランスが大切です。カリウムには体内の余計な塩分を排泄する作用があり、新鮮な野菜や果物などに多く含まれています。野菜では熱を加えたり水にさらしたりすると失われやすいのですが、なかにはカボチャのようにゆでてもカリウムの量が変わらないものもあります。果物は生で食べるのでおすすめですが、糖分も多いので食べ過ぎに注意しましょう。また、ご飯を玄米にしたり、パンをライ麦パンなどの精白していないものもよいでしょう。ただし、腎臓など治療中の疾患のある方は医師に相談しましょう。

# 減塩のコツ

減塩のポイントを紹介します。できることから実行して、食事を楽しみましょう。

## 新鮮な食材を用いる

塩味の薄い食事になれることが第一歩です。昆布やかつおぶしなどで、だしをとると薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。また、新鮮な食材を利用して、薄味で素材の味を楽しむのもよいでしょう。食材そのものの持ち味を活かして薄味の調理を心がけましょう。

## 漬け物・汁物の量に気をつけて

塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。漬物は浅漬けか塩出ししたものにします。汁物では野菜などの具の多いものにすれば、1回に取る汁の量が少なくなります。めん類を食べるときは、汁は残すようにします。

## 効果的に塩味を

献立にはいろいろな味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。塩は食品の表面にさっとふりかけたり、しょうゆなどは表面に塗ると少なくとも塩分を感じることができます。



表面に味付け

## 「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくてすみます。



## 酸味を上手に使う

酸味を上手に使って、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類や酢などを和え物や焼き物に利用しましょう。



## 香辛料を上手に使う

とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料を上手に使って味付けに変化をつけるのも、塩分を控える工夫の一つです。



香辛料利用

## 香りを利用して

ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。



香り利用

## 香ばしさも味方です

香ばしさもまた塩分のとりすぎを抑えてくれます。焼き物にする、炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、調理に利用しましょう。



## 油の味を利用して

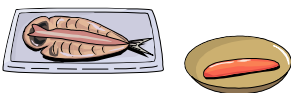
揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのもよいでしょう。ゴマ油やオリーブオイルを食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。ただし、脂質のとりすぎにならないように、油を使ったメニューばかりにならないように気をつけましょう。



油利用

## 酒の肴に注意

酒の肴に合う料理は塩分が多く含まれるものが多いので、少量にしましょう。



## 練り製品・加工食品には気を付けて

かまぼこ、はんぺん、さつま揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。



## 食べ過ぎないように

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量も摂取エネルギーも多くなります。食べ過ぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ、その分の塩分も増えます。使いすぎないようにしましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：新出・植田・大町・小堀・佐々木・柴田・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・三宅・矢原