



第5回 知っておきたい減塩のコツ



みなさま、こんにちは！

私たちはバランスの良い食事をとっていても、塩分を摂りすぎる傾向があります。これは日本人の食文化、ソウルフードには醤油や味噌が欠かせないものであるからです。塩分の摂りすぎによって起こる高血圧は生活習慣病の代表です。第5回目となる健康通信のテーマは、「減塩」。おいしく減塩して、食事を楽しみましょう！

1日の食塩摂取目標量って？

1日の食塩摂取目標量は、男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満（高血圧の方は男女ともに 6.0g 未満）となります。1食あたり 2～3g 程度を意識すると良いと思います。

あなたは大丈夫？!

福島県の平均塩分摂取量

男性 **10.8g** 女性 **10.7g**

(平成 29 年調査)

目標量より高量めよはでりすぎも!!!

1日の食塩摂取目標量

男性 **8.0g 未満**

女性 **7.0g 未満**

高血圧の方は男女共 **6.0g 未満**

コンビニなどでの食品選びでのコツは、始めに栄養成分表示を確認することをおすすめします。ナトリウム表示のみの場合は、ナトリウム 400 mg ≒ 食塩 1 g として換算できるので覚えておくとう便利です。

ナトリウム **400 mg** ≒ 食塩 **1 g**

カリウムを積極的に摂りましょう

カリウムには塩分（ナトリウム）を体外に出すのを促す働きがあります。不足しがちな栄養素でもあるので、積極的に摂りましょう。ただし、腎疾患などがある方は主治医の指示に従って摂取しましょう。カリウムは、水に溶ける性質があるので、加熱せず生で食べられるものはそのまま食べると効率的に摂取できます。

「何を食べないか」だけでなく、「何を食べるか」も大切なことです。コンビニなどで単品の食品を選ぶ際は、野菜サラダを必ず添えるなど心がけましょう。



コンビニ活用術

【減塩編】

コンビニで買わずにお弁当を持参するほうが減塩はしやすいです。頭では理解していても「忙しい」「作っている余裕がない」など理想通りにいかないことも多いかと思います。

まずはできることから、コンビニ食でも選び方や食べ方を工夫しておいしく減塩していきましょう。

お弁当



なるべく副菜が多く食材の種類が豊富なものを選ぶようにしましょう。

食べる際の注意点！

付属の調味料をなるべく残す。そして、漬物や佃煮類を避ける、もしくは少し残す勇気を持つことも重要です。

麺類



「かけ麺」よりは「つけ麺」タイプや焼きそば、焼きうどんのほうが、食塩摂取量を少なくできます。

食べる際の注意点！

スープを飲み干さず、少量に抑えることで、食塩摂取量を大幅にカットできます。

サラダ類



ハムなどの加工食品は食塩含有量が多めです。蒸し鶏、豚しゃぶ、豆類など素材を活かした調理法のものが入ったものを選びましょう。

食べる際の注意点！

ドレッシングは全て入れずなるべく残すように心がけましょう。

汁物類



汁物は、大体1食で2g前後摂取することになります。選ぶ際は野菜の多く入ったものを選ぶと良いでしょう。

食べる際の注意点！

量を半分にするか汁を半分残すなどすると減塩につながります。

ちょっとしたことですが、1つ1つの積み重ねが、健康維持・増進、生活習慣病予防や改善につながっていきます。もちろん食事を楽しむことは重要です。すべて薄味では味気なく続けることは難しくなってしまいます。1食の中で1品は、通常の味付けで食べるなどメリハリをつけるのも良いかと思います。

まずはみなさまが取り組みやすいことから始めていきましょう。

