

健診☆キラリ☆ニュース

2015年 春号

塩分の摂りすぎに注意しましょう。

1日に必要な食事の量を定めている「日本人の食事摂取基準」が2015年4月に改定されました。
1日の塩分摂取量について、高血圧予防の観点から、男女とも値が**低め**に変更されました。

【改定前】

【改定後】

【現状】

- ・男性 9.0g 未満→8.0g 未満が目標
- ・女性 7.5g 未満→7.0g 未満が目標
- ・血圧が心配な方→1日 6g 未満が目標です。

福島県の塩分摂取量 **男性 13g**
福島県の塩分摂取量 **女性 11g**

塩分を取り過ぎてしまうと・・

- ・胃がんになりやすい。
- ・高血圧になる。
- ・動脈硬化が進む。
- ・脳卒中になりやすい。
- ・たんぱく尿が出やすい。
などがあります。



【福島県の現状】

- ・塩分摂取量 **全国 3位**
(1位 山梨県 2位 青森県)
- ・高血圧受療率 **男性 9位 女性 13位**
- ・心筋梗塞 **男女とも 5位**
- ・脳梗塞 **男性 6位 女性 4位**

図表でみる福島県の保健医療福祉 2012

H18～22年の国民健康・栄養調査

食塩を1g減らすと血圧が1mmHg低下し、心血管疾患発症リスクが2～3%減少するといわれています。 ~減塩の基本は「今より減らすことです」できることから始めましょう。~

□みそ汁は、1日1杯に。(みそ汁1杯 塩分1g～1.6g程度)

□麺類のスープを残しましょう。(ラーメン1杯 塩分7g、スープを残せば2～3gの減塩に。)

□漬物・佃煮は控えめに。食べる回数・量を減らしましょう

(梅干し1個 塩分2g、たくわん5切れ 塩分1g)



□しょうゆ・ソースはかけるより、つけて使いましょう。

□加工食品に含まれる塩分量を知りましょう。(しょうゆ大さじ1杯 塩分2.6g)



スライスチーズ1枚・せんべい1枚 塩分0.5g、ロースハム1枚 塩分0.6g



□味付けにメリハリをつけましょう。(1品は濃い味、もう1品は薄い味に。)

□普段から腹八分目を心がけましょう。(薄味料理でも食べ過ぎると塩分量が多くなります。)

ワンポイント

○減塩効果を高めるカリウムを忘れずとりましょう。カリウムは体内の余計な塩分を外に排泄し高血圧を予防する働きがあります。果物、海藻類、豆類などに多く含まれています。



○減塩食を1週間続けるだけで、味覚が敏感になり、薄味がちょうどよいと感じるようになります。減塩食により、塩のナトリウムイオンが味細胞の細胞膜を透過して味覚伝達を刺激する働きが高まるからです。最初の1週間を乗り越えるかがポイントです。

○本物のかつお節や昆布からとった出汁の旨みをしっかりきかせると減塩でも美味しく頂けます。



薄味だと飽きてしまう方には・・

人が感じる味の7割は嗅覚によるものだといわれています。減塩食の調理では、カレー粉、にんにく、しそ、生姜などの香辛料の香りで味付けを補うことがとても有効です。

