

健康づくり新聞

～1月 おいしい減塩～

寒い冬は、血圧が上がりがちです。血圧が高い時間が続くと、血管がダメージを受けて、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病を引き起こす可能性が高くなります。高血圧の原因として「食塩の摂り過ぎ」は大きく影響します。この機会に、今の食生活を確かしてみませんか？

食塩はどのくらい？

●1日あたりの目標量（18歳以上） 「日本人の食事摂取基準2020年版」

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも6.0g未満

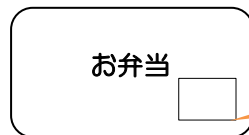


●1食あたりの目安量（1日3食で均等に食べるとした場合）

男性：2.5g未満 女性：2.2g未満

外食をするとき、買い物をするときは、栄養成分表示を確認してみましょう。

	カップ ラーメン (1食約90g) 約6.2g		カレー (レトルトカレー 1食分約170g) 約2.2g		魚肉 ソーセージ (1本：約70g) 約1.5g
---	----------------------------------	--	---------------------------------------	--	-----------------------------------



栄養成分表示（1食(390g)あたり）	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

●ナトリウムと食塩相当量

高血圧症に関わるのは「ナトリウム」というミネラルです。ほとんどの食品は、ナトリウム量を元に計算して『食塩相当量』として表記されています。ナトリウムの量として書かれていることがあるので注意しましょう。

食塩相当量 (g) = ナトリウム (g) × 2.54

おいしい減塩ポイント

- 少しずつ減らす
- メリハリをつける
- いろいろな味を楽しむ



よく噛んで
味わって

味は、基本の五味（甘味・塩味・酸味・苦味・旨味）、辛味や渋味などの刺激、食感、香り、噛む音、料理の温度や色でも感じ方が変わります。塩分が少なくても美味しくなるコツはたくさん！



カリウムを摂ろう！

※腎臓疾患などカリウム制限がある方は医師の指示に従いましょう。

カリウムは、余分なナトリウムの排泄を促します。WHOは、血圧と心血管疾患、脳卒中、冠状動脈性心臓病のリスクを減らすために、食物からのカリウム摂取を強く推奨しています。（3,510mg/日）しかし、日本人の摂取量の平均は2,138mg/日と低いため、その中間値を元に、目標量が決められました。

●1日あたりの目標量（18歳以上） 「日本人の食事摂取基準2020年版」

男性：3,000mg以上 女性：2,600mg以上

カリウムは、野菜や果物、穀物など多くの食品に含まれますが、加工や精製度が大きいと含有量は減ります。

水に溶けやすいため、できれば具材は大きめに切りましょう。

（大きく切ると、調味料（塩分）が少なくても美味しく味わえて一石二鳥！）

また、「焼く」「炒める」調理、煮汁ごと食べる料理がおすすめです。

「ゆでる」調理は「蒸す」「レンジ調理」にすることでカリウムを捨てる量を減らせます。

			
焼く・炒める	蒸す	レンジ	調理せずに食べる

参考資料・厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）
・文部科学省：日本食品標準成分表2015年版（七訂）
・消費者庁：「知っておきたい食品の表示」

☆毎月19日は「食育の日」☆

シティライトフィットネスコート岡山南