

健康 コラム

減塩について



さとう かおる

秋田厚生医療センター 管理栄養士 佐藤 薫 先生

秋田厚生医療センター管理栄養士佐藤薫と申します。今回は減塩についてお話しさせていただきます。

「減塩」とはどうして必要なのでしょう？

塩分は人間の身体を維持するために重要な働きをしますが、とりすぎると高血圧や心疾患、胃癌などのリスクになります。そのために塩分を控える事は大切です。ただ、秋田県民はまだまだ塩分の過剰の傾向があるようです。

平成28年人口動態統計によると秋田県はがんでの死亡率が全国ワースト1位(20年連続)、脳血管疾患での死亡率が全国ワースト1位(2年連続)です。厚生労働省が推奨している一日食塩摂取の目標値が「男性8グラム」「女性7グラム」に対し、秋田県民は「男性12グラム」「女性10グラム」と男女ともに国の目標よりも多いため、減塩に気をつけなければいけません。

—ではどのようにして減塩に取り組むといいのでしょうか？

①香味野菜やだし、酢を上手に利用！

料理する際は、生姜や大葉等の香味野菜の香り、酢やレモン等の酸味を

きかせると味が引き立ちます。また、昆布や鰹節等の利用でうまみをきかせた風味豊かな食事になります。お好みで酢醤油やだしわり醤油を作ると塩分の使い過ぎを防ぐ事が出来ます。

②加工食品、ご飯のお供は控えめに！

かまぼこ等の練り製品やハム等の加工品は作る過程で塩が入っているようです。又、ご飯のお供の漬物や梅干し、佃煮にも塩が入っていますね。食事の際には一品ピリッとご飯のすむ物がある場合、その他のおかず類を薄味にするのも大切です。

③調味料の量と頻度、選び方にも配慮！

食べる前にかける醤油やソース、ドレッシング等は「かける」よりも『つける』ようにする事によって食材が調味料を吸収する量が減り、又、減塩タイプの調味料を使用すると塩分を減らす事に繋がります。料理の基礎になるだしの素を使用する方も多いですが、『減塩』の「だしの素」がある事も購入時には知って欲しいと思います。

④ラーメンやうどんの汁は残すように！

麺類の製造過程で塩が入っている事があるため、汁は美味しくても勇気をもって残す必要があります。同じくパン自体にも塩が入っている事があり

ますので、食べる量や頻度には注意しましょう。

⑤味噌汁等の汁物は一日1〜2杯にし、具だくさんに！

味噌汁は野菜や海藻、きのこ等をたっぷり入れる事により、お椀に入る汁の量が減ります。又、野菜や海藻に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出させ、食物繊維は腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。(腎臓疾患の方はカリウムを控える必要があります)

以上のような事を少しでも意識して、自分の身体を守るように心がけてみませんか。

お食事で何か気になる事や心配な事がある時は、管理栄養士の栄養指導が可能ですので、主治医にご相談ください。

