

# おいしく食べて上手に減塩しよう



日本人の多くが食塩を取り過ぎています。塩分の取り過ぎは、むくみや高血圧の原因となり、さらに脳卒中や心筋梗塞になるリスクが高くなります。また、濃い味付けになると、ご飯が進みやすいため血糖値の上昇や肥満にもつながります。



くわしくは

健康課保健指導班 ☎21-2756

まずは、あなたの塩分の取り方をチェックしてみよう。

- 漬物・つくだ煮・梅干をよく食べる
- 干物・焼き魚にしょうゆをかける
- 食卓に塩やしょうゆなどを常備している
- ハムやソーセージ、かまぼこなど加工食品をよく食べる
- みそ汁を1日2杯以上飲む
- せんべい、おかき、ポテトチップスをよく食べる
- 麺類の汁を全て飲む

チエックが多いほど塩分摂取量は多めと言えます。減塩に心がけましょう。

「日本人の食事摂取基準」2015年版では、1日あたりの塩分の目標量は女性7g未満、男性8g未満となっています。

しかし、実際は平均2.3g多く、平成25年の国民栄養調査では、1日あたり女性9.4g、男性11.1gの摂取量です。

## ① 漬物・つくだ煮・梅干を控えめに

古漬けよりも浅漬けのものを食べる。または漬物の代わりに酢の物、ゴマ和えなどにしてみる。



## ② しょうゆはかけるよ

しょうゆやソースはかけるのではなく、付けて食べる。



## ③ 薬味や酸味、スパイスで風味づけ

こしょうやカレー粉、さんしょう、七味などスパイスをきかせる。また、塩の代わりにレモン・酢などの酸味や、トウガラシ・ワサビなどの辛み、ニンニク・シソ・シヨウガなど香味をきかせる(例えば、焼き魚や揚げ物は、しょうゆやソースではなく、レモンやスタチをかけると、おいしく食べられます)。

## ④ 隠れた塩分にも注意

ハムやかまぼこなどの加工食品にも塩分が含まれているので注意する。

## ⑤ 汁物は1日1杯まで

みそ汁やスープは具たくさんにして汁の量を減らす。



## 減塩のポイント

減塩のコツは、調理・食べ方にあります。調味料を工夫したり、食べ方を変えることで、減塩できます。まずは、1gの塩分を減らしていきましょう!

## ⑥ ラーメンなどの麺類の汁は残す

めん類を汁まで全部飲むと塩分4〜5gになります。汁を残せば2〜3g減塩できます。



## ⑦ 減塩調味料を活用する

減塩のしょうゆやみそにしましょう。また、天然だし(煮干や昆布、椎茸、かつお節など天然食品)の旨味を生かしたり、食塩無添加のだしパックや顆粒だしもあるのです。それらを活用すると、おいしいだしがとれます。

## ⑧ 野菜や海草をしつかり食べる

野菜や海草に含まれるカリウムには、取り過ぎた食塩を排出する作用があります。

その他、高血圧を予防・改善する方法には、「適正体重の維持」、「禁煙」、「節酒」、「休養」などがあります。普段の暮らしの中でできることをみつけて、血圧を上げない「生活習慣」を送りましょう。

また、この機会に生活習慣病や食生活を見直し、年に1回は健康診査やがん検診を受診し、健康管理に役立てましょう。