

1月 塩分のとりすぎにご注意を！

日本人に高血圧の人が多いのは昔から醤油や味噌汁、漬物などの塩分が多く含まれているものを食べる習慣があるためです。塩分の摂取量と血圧は大きく関係しており、上手に食生活を改善すると高血圧を防いだり、正常な血圧に戻したりすることができます。健康的な生活を過ごすために、ご家庭での食事を見直してみましょう！

* 塩分のとりすぎによる体への影響 *

食塩にはナトリウムが含まれており、ナトリウムが体内に増えると血液の量が増えて血圧を上昇させます。そのため食塩の摂りすぎは高血圧の原因となります。高血圧は血管に大きな負担をかけるため、そのまま放置していると全身の動脈硬化が進行してしまいます。動脈硬化は動脈が傷み、硬くもろくなるため、進行すると血流が悪くなり、血管が破裂するなどの恐れがあります。動脈硬化が原因となって脳梗塞や脳卒中、狭心症、心筋梗塞、高血圧性腎症などの病気を引き起こします。血圧をコントロールしているいろいろな病気になるのを防ぎましょう。



* いつもの食事の塩分量 *

食品成分表2012より

普段食べているものにはどのくらいの塩分が含まれているのでしょうか？

～塩1gに相当する調味料の量～

濃口醤油	小さじ1杯強 (7g)
淡色辛みそ	小さじ1杯半 (8g)
減塩醤油	小さじ2杯 (12cc)
中濃ソース	大さじ1杯弱 (17g)
ケチャップ	大さじ2杯 (30g)
マヨネーズ	大さじ4杯半 (56g)

調味料の種類によって塩分量は違います。計量スプーンを使ってきちんと計量し、調味料の量を確認しましょう。

～食べ物に含まれる塩分量～

カップ麺 (1個100g)	6.9g
梅干 (1個)	2.2g
魚の干物 (アジ1枚)	1.4g
塩鮭 (1切れ)	1.3g
食パン (6枚切り1枚)	0.8g
プロセスチーズ (1個20g)	0.6g
焼きちくわ (小サイズ1本)	0.6g
ロースハム (薄切り1枚)	0.3g
ウインナーソーセージ (1本)	0.3g
バター (10g)	0.2g

加工食品には塩分量の多いものがあります。出汁の旨みや新鮮な食品、季節の食材を使うことで塩分を減らすことができます！

1日の塩分摂取目標量

18歳以上男性…8.0g/日未満

18歳以上女性…7.0g/日未満

日本人の食事摂取基準 (2015年版) より

* 食生活のポイント *

①味覚の変化

高齢になるにつれて味覚が変化します。特に塩味を感じることでできる最少の塩分量が増えるため、塩分摂取量が増加しやすくなります。薄味に調味することは大切ですが、味を薄くしたことによって食事摂取量が少なくなることには注意が必要です。塩分量の多い料理は一品に集中させるなど、味にメリハリをつけましょう。十分噛むことで食べ物から旨み成分やにおい成分が染み出て、薄味でも味を楽しむことができます。また口中を清潔に保ち口臭を抑えることで、塩味を感じることでできる最少の塩分量を下げることもできます。

口腔ケアも大切です！

②高血圧とカリウム

カリウムの摂取不足が高血圧を引き起こし、カリウムを多く摂ると血圧が低下することは多くの論文で報告されています。ナトリウム/カリウム比は収縮期血圧、拡張期血圧ともに負の関連を示し、カリウム摂取量と脳卒中との間には負の関連があることも明らかになっています。カリウムの摂取量が390mg上昇するごとに脳卒中の死亡率は40%低下すると推算されています。カリウムを多く摂ることは正常な血圧の人のみならず高血圧の人の血圧も下げる効果があります。つまり、新鮮な野菜や果物を摂取することが高血圧の予防につながります。

③減塩のコツ

- かつお節や昆布、きのこ類などの出汁のうまみ成分を活かす。
- レモンやすだちなどの柑橘類や酢などで酸味を利かせる。むせないように使いすぎには注意が必要です。
- 唐辛子、カレー粉などの香辛料やシソ、ミョウガなどの香味野菜で味付けに変化をつける。
- 見た目より塩分の多い加工食品 (ハム、チーズ、練り製品など) を控える。
- 食卓に醤油を置かない。醤油は小皿に入れて、料理の上からかけないようにする。

鮭とえのきの南蛮酢漬け

材料 (2人分)

* 鮭の切り身・・・2切れ	<南蛮酢だれ>
* 片栗粉・・・8g	* 醤油・・・9g
* 玉ねぎ・・・60g	* 酒・・・8g
* にんじん・・・20g	* 酢・・・8g
* えのきたけ・・・40g	* 砂糖・・・6g
* 油・・・適量	* 鷹の爪・・・1g
* ねぎ・・・4g	

作り方

- 南蛮酢だれの調味料をあわせて煮立たせる。
- 鮭は6cm程度の食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
- 玉ねぎ、にんじんは薄切りにし、えのきたけは石づきを切り落としておく。
- フライパンに油を多めにひき、鮭を揚げ焼きにする。(または180度の油で揚げる。) 玉ねぎ、にんじん、えのきたけを炒める。
- ④を熱いうちに南蛮酢だれに漬け込む。
- 皿に盛り、ねぎを小口切りにして上にのせる。

☆酢と鷹の爪が減塩のポイント！
☆アジや白身魚でも試してみてください
☆天ぷらやフライでも減塩できます！
(肥満気味の方は食べ過ぎに注意してください)



塩分相当量
0.8g!

あけましておめでとうございます♪



同志社女子大学 公衆栄養学研究室 ひとみん