

6月 取り組もう減塩！

雨の季節を迎え、ぐずついたお天気が続いています。天候がすぐれないため洗濯物が乾かなかったり、外での運動に取り組めなかつたりと悩み多い季節ですね。

みなさんは食事の際に塩分について気にされていますか？年齢に伴ない気づかないうちに若いころに比べて、味を感じにくくなり、無意識のうちに味の濃いものを食べがちです。塩分は血圧との関わりもあり、より健康的に生活を送るためにも、毎日の食生活を見直してみましょう。

☆ 血圧と生活習慣について

● 血圧と食塩の関係



食事で塩分を摂りすぎると体内で塩分が吸収され、血液中の塩分濃度(ナトリウム濃度)が上昇します。その高くなった塩分濃度を私たちの体は薄めようと働き、血液中に水分を送り込みます。その結果体内の血液量は増加し血管にかかる負担が増え、全身に血液を送るポンプの働きをする心臓はより強い力でたくさんの血液を送るようになります。これが食塩で血圧が上がる原因です。この状態が続き、繰り返されると知らないうちに高血圧になり、気づかないうちに心臓や血管に負担をかける状態に陥ります。



● 血圧上昇に関わる生活習慣チェックリスト

- 味の濃い食べ物をよく食べる
- 野菜・果物をあまり食べない
- 肉中心で魚をあまり食べない
- BMIが25以上
BMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m
- 定期的な運動習慣がない
- お酒をたくさん飲みがちである
- タバコを吸う
- ストレスっぽい

★該当項目の数

つ

高血圧は食事で予防できます

● 高血圧は病気のリスクを高めます

高血圧は、心臓(心不全・狭心症・心筋梗塞)、脳(脳梗塞・脳出血)、腎臓(蛋白尿・腎不全)、血管(動脈硬化)などといった全身の様々な病気のリスクを高める原因になります。

☆ 日本人の現状

現在の日本人の食塩摂取量
 男性…10.5g/日
 女性…8.9g/日
 (平成26年国民健康栄養調査)

●食塩摂取目標量
 男性…8.0g 未満
 女性…7.0g 未満
 日本人の食事摂取基準(2015年版)
 ●減塩目標…6g/日未満
 高血圧治療ガイドライン2009

和食は健康にいいとよく言われていますが、醤油、味噌のように塩分の多い味付けが多く、世界的に見ても日本人の食塩摂取量はかなり多いです。

★ 減塩の工夫チェックリスト

『減塩』の食事は料理の味が薄くなって美味しく食事ができない印象を受け取り組みが難しいように感じられます。しかし少し心がけるだけでも食事の食塩摂取量を減らすことができます。下のチェックリストを参考にチャレンジしてみましょう。減塩について取り組んでみるものにチェックしてみましょう。

だしをとる

酢・香辛料・香味野菜
を取り入れてみる

薄味でも
とろみを付けると
味を感じやすい

全てを薄味にせず
1品だけ濃くする
薄味に慣れよう

麺類のスープは残す

みそ汁は
具たくさんに

インスタント食品
加工食品は控える

減塩調味料を使う
※かける量に注意

食卓に調味料を
おかない
塩分の追加をしない

漬物の量を減らし
生野菜・茹で野菜へ
変更

ソースや醤油は
かけるよりつける

汁物は1日1回まで

これであなたも減塩マスター

★ 簡単レシピ



温かいうちに食べると減塩しても
おいしくいただけます

カレー野菜炒め



★材料(1人前)
 キャベツ…50g
 もやし…50g
 人参…50g(1/4本)
 カレー粉…小さじ1/2
 サラダ油…適量

- ★作り方
- ①野菜は一口大に切る
 - ②フライパンに油をひき、野菜を炒める
 - ③全体的にしんなりしてきたら、カレー粉をかけ、混ぜる
 - ④全体的にカレー粉が行き渡ったらでき上がり

季節の野菜を取り入れてみましょう。カレー粉で食欲が進みます！