



減塩について

9月に入り、夏の暑さのピークを過ぎましたが、まだまだ残暑が続いています。涼しい秋の季節が、今から待ち遠しいですね。

今月のお便りは、減塩についてです。皆さんは食事の際に塩分について気にされていますか？日本の食事はヘルシーだと言われる一方で、減塩の必要性は今も昔も指摘されています。そもそも、なぜ減塩が必要なのでしょう。これからの食生活をより良いものにしていくためにも、毎日の食事を見直してみましょう。

なぜ、減塩が必要？

塩分は**血圧と密接な関係**があります。塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムの濃度が高くなります。ナトリウム濃度が高くなると、それが、中枢神経に働いてのどが渇き、人は水分を摂ります。水分を摂ると血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなります。つまり、塩分を摂りすぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、**高血圧**になるというわけです。

高血圧状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなってしまいます。これが、高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。

減塩するのは、将来の高血圧を防ぐため

血圧は、年を重ねるに従って徐々に高くなります。塩分が高い食事を取り続けてきた人の方が、塩分が低い食事を取り続けてきた人よりも、年齢とともに血圧が高くなりやすいのです。これまで、減塩については、もっぱら高血圧の治療として、個人個人が取り組むべき課題とされてきました。しかし、日本では個人で治療として行う減塩はある程度浸透しています。むしろ、高血圧になってしまってからよりも、なる前の減塩が重要である時期に来ています。毎日の食事で、少し減塩について意識することの積み重ねが、高血圧予防につながります。



日本人の現状

1日の塩分摂取量については、わが国では高血圧の人は6g未満、一般の人は男性で**8g未満**、女性は**7g未満**が勧められています。しかし日本人の塩分摂取量は、減少傾向にはありますが**平均10g以上**で、世界的にみても多い状況です。高血圧の人も、大部分は目標を達成できていません。

厚生労働省が推奨している日本人の食塩摂取量の目標値は
男性は**8g/日未満**、女性は**7g/日未満**
(日本人の食事摂取基準2015年版)

日本高血圧学会による高血圧患者さんの減塩目標は
男女とも**6g/日未満**
(高血圧治療ガイドライン2014)



今日から実践！減塩のコツ

- うまみ**の濃い食品を使う
昆布、きのこ類、乳製品など、うまみを多く含んだ食品を上手に利用しましょう。牛乳・生クリームなどは少量の塩分でも塩気を強く感じさせる食品です。
- 香辛料や香味野菜**を使う
わさび、しょうが、しそ、パセリ、三つ葉、カレー粉など香りのよい素材を使うとその香味が効いて薄味が気にならなくなります。
- 酸味**を利用する
かんきつ果汁、トマト、酢など酸味を加えるとすっぱさがアクセントになり、薄味でもおいしくいただけます。
- 油**を使ってこくを出す
ごま油、オリーブ油、植物油などを煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらすとこくとうまみが加わり、薄味でも気にならなくなります。
- 香ばしい焦げ**の風味をつける
焼く・揚げるなどしてついた焦げの風味は、香ばしさをプラスしておいしく食べられます。
- 塩分は**1皿に集中**して使う
しっかり味のついた料理を1品持ってきて、他の物はごくうすい味つけにしたほうが献立にメリハリが出て満足感が得られます。
- 料理は**適温**にする
熱い料理は熱いうちに冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。
- カリウム**を含む食品を食べる
野菜、いも類、海藻類、果物などカリウムには体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きもあります。



簡単★減塩レシピ



- ★材料 (2人分) ★
- にんじん 120g (2/3本)
 - ズッキーニ 40g
 - オリーブオイル 小さじ1
 - カレー粉 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1
 - 粉チーズ 小さじ1
 - こしょう 少々

カレーナムル

- ★作り方★
- にんじんは4~5cm長さの拍子木切りにする。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で1~2分加熱する。ズッキーニは耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で20~30秒加熱し、3~4cmの長さに切る。
 - カレー粉とみりんを合わせておく。
 - フライパンにオリーブオイルを熱し、①を加えて炒める。にんじんが少し色づいたら②を加えて炒める。
 - 全体に火が通ったら、粉チーズとブラックペッパーを振り入れ炒める。