



# おいしく減塩!



あけましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願いたします。今月のテーマは「減塩」です。みなさんは普段から減塩を意識して食事をしていませんか？平成29年の国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均値は9.9gであり、男女別に見ると男性10.9g、女性9.1gでした。年齢階級別にみると男女とも60歳代で最も高いそうです。健康日本21の目標値は8gなのでまだ到達していません。食塩の過剰摂取により、様々な生活習慣病のリスクが高まります。その一つが高血圧です。塩分を取り過ぎると血液中のナトリウムが増えます。これを一定の濃度にしようと血管内に周囲の水分が引き込まれるため血液の量が増え、血管壁に圧力がかかり血圧が上がってしまいます。また、ナトリウムは交感神経を刺激するため、血管が収縮するなどして血圧が上がってしまいます。1日に1g減塩するだけで、収縮期血圧を約1mmHg低下させることが可能だという報告もあるほど、血圧と塩分は密接に関係しています。高血圧は動脈硬化と裏表の関係にあります。高血圧が進行すると、動脈硬化が進行するリスクも高まります。そこに脂質異常症が重なると、さらに悪循環をもたらします。さらにはお腹のまわりに脂肪がたまる、内臓脂肪型肥満の人には特に注意が必要です。

動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因にもなります。同じ血圧であっても、塩分を多く取っている人のほうが脳卒中になりやすいというデータもあります。また、腎臓は末梢血管が多いため、高血圧や動脈硬化の影響を受けやすく、腎臓疾患のリスクも高まります。塩分の取り過ぎを防ぐ目的は、高血圧対策だけではなく、さまざまな生活習慣病の予防にもなるのです。

## 減塩のコツ



①新鮮な食材の持ち味を活かした薄味で調理する



②ハーブ、スパイス、果物の酸味などを利用する



④麺類の汁を残す(全部残すと2~3g減塩できる)



⑤塩分が多い漬物を控える



③味噌汁は具たくさんにし、汁気を減らす(1日1回まで)



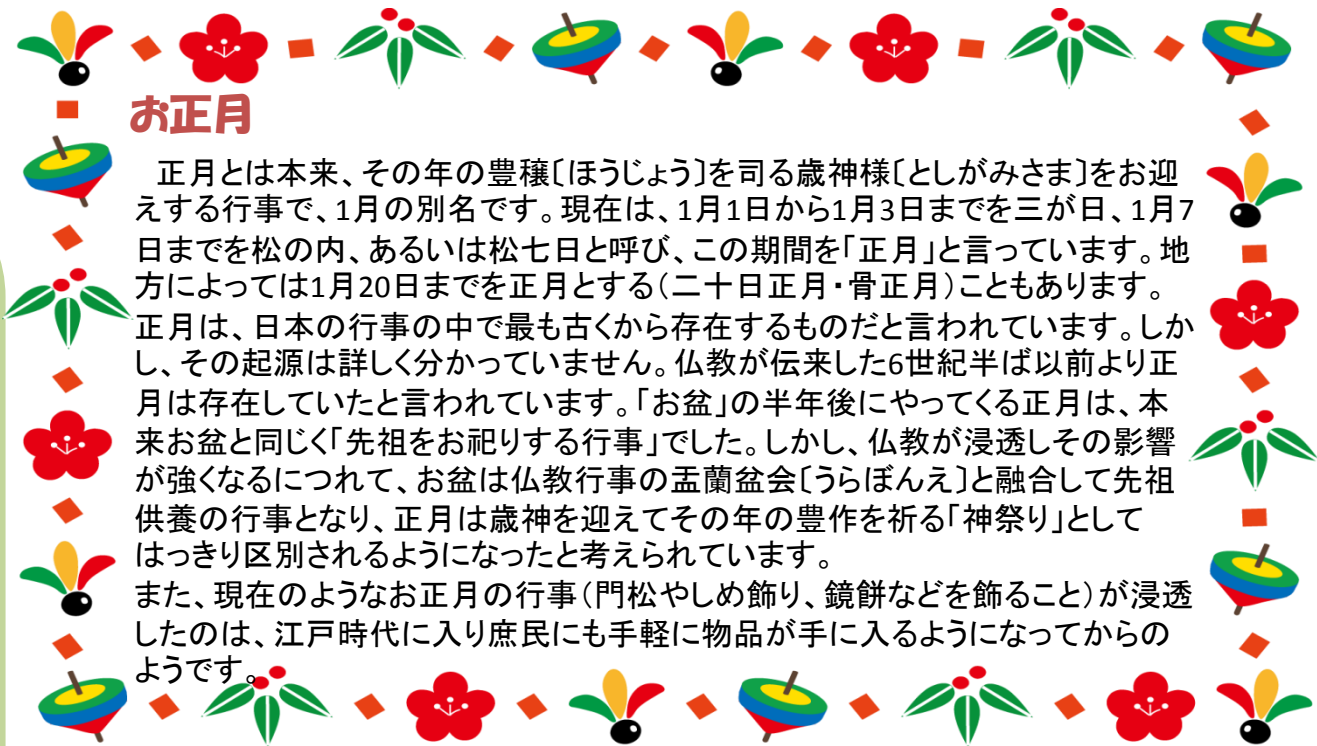
⑥醤油などの調味料は「かける」より「つける」(食卓にしょうゆをおかない)



## カリウムを積極的に摂取しましょう!

カリウムには塩分(ナトリウム)を体外に出すのを促すはたらきがあります。不足しがちな栄養素ですので、積極的に摂るよう心がけましょう。野菜・果物・海藻・いも類に多く含まれていますが、調理の過程で流出しやすく、生で食べられるものはなるべく加熱せず摂ることをおすすめします。

※ただし、腎臓が悪い方はカリウムを多く摂取しすぎると、「高カリウム血症」となり血圧の上昇を招くことがあるので、ご注意ください。



## お正月

正月とは本来、その年の豊穰[ほうじょう]を司る歳神様[としがみさま]をお迎えする行事で、1月の別名です。現在は、1月1日から1月3日までを三が日、1月7日までを松の内、あるいは松七日と呼び、この期間を「正月」と言っています。地方によっては1月20日までを正月とする(二十日正月・骨正月)こともあります。

正月は、日本の行事の中で最も古くから存在するものだとされています。しかし、その起源は詳しく分かっていません。仏教が伝来した6世紀半ば以前より正月は存在していたとされています。「お盆」の半年後にやってくる正月は、本来お盆と同じく「先祖をお祀りする行事」でした。しかし、仏教が浸透しその影響が強くなるにつれて、お盆は仏教行事の盂蘭盆会[うらぼんえ]と融合して先祖供養の行事となり、正月は歳神を迎えてその年の豊作を祈る「神祭り」としてはっきり区別されるようになったと考えられています。

また、現在のようなお正月の行事(門松やしめ飾り、鏡餅などを飾ること)が浸透したのは、江戸時代に入り庶民にも手軽に物品が手に入るようになってからのようです。

## 七草粥

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」を春の七草といいます。七草粥を食べる1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、五節句のひとつに数えられます。年頭にあって豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながらおかゆをいただきます。



## ほうれん草と卵のジンジャースープ



材料(2人分)

- ・ほうれん草 1/2袋
- ・ベーコン 2枚
- ・水 500cc
- ・洋風スープの素(顆粒) 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・おろししょうが 小さじ2
- ・水溶き片栗粉 水大さじ1 片栗粉小さじ2
- ・卵 1個

作り方

- ①ほうれん草は根元を切り落とし、2cmの長さに切る。
- ②ベーコンは細切りにする。
- ③鍋に水、洋風スープの素を入れて火にかける。
- ④煮立ったら塩、こしょう、ベーコン、おろししょうがを入れ、再び煮立ったら、蓋をして弱火で3分煮る。
- ⑤ほうれん草を加えて1分煮る。
- ⑥水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ⑦溶き卵を流し入れて卵が固まったら完成。



ほうれん草には鉄分が豊富に含まれているため、貧血予防に役立ちます。また、生姜には身体を温め、新陳代謝を活発にするショウガオールが含まれています。寒い朝にぴったりです!