

食とけんこう

食塩、摂りすぎていませんか

あなたの食生活で**思い当たることはありませんか？**

- 毎食**、味噌汁やスープなどの**汁物**を飲んでいる
- 漬物**や**塩辛**が好き
- ラーメン**や**そば**、**うどんのスープ**は残さず飲み干してしまう
- インスタント食品**や**レトルト食品**をよく利用している
- 加工食品**に**添付してある調味料**は全部使用する
- 外食**が多く、**野菜**はあまり食べていない



思い当たる項目が多い人は、塩分オーバーになっている可能性があります。

“日本人は食塩を摂りすぎている”

ナトリウムは人体に必要なミネラルの一種で、主に食塩（塩化ナトリウム）の形で摂取されています。神経の刺激伝達や細胞外液の浸透圧の維持など重要な働きをしています。

通常、健康な人では欠乏することはありません。摂りすぎるとむくみや口の渇きのほか、高血圧、胃がん、食道がんのリスクを高めることが報告されています。

日本人は、諸外国と比べて食塩摂取量が多い傾向にあります。これは、日本人が醤油や味噌など塩分の多い調味料をよく使うことがひとつの要因と考えられています。





1日の食塩摂取目標量 男性 7.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版) **女性 6.5g未満**

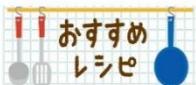
★世界保健機関(WHO) 世界の人の減塩目標 5g

厚生労働省では、1日の食塩摂取量の目標を**男性7.5g未満**、**女性6.5g未満**と設定していますが、日本人の平均値は**男性10.9g**、**女性9.3g**(厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和元年)で目標量をかなり上回っています。なお、高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量は、**男女とも6.0g/日未満**とされています。治療中の方は、医師の指示に従って食塩の管理をしましょう。また、高齢者の場合極端な塩分制限は、食欲低下を招きやすく全身状態に影響がでることもありますので、注意が必要です。



“調味料で押さえる減塩ポイント”

さ (砂糖)	塩味と甘味のバランスがおいしさを左右する煮物などは、塩だけを減らすと甘味を強く感じる料理になってしまいます。塩だけではなく、砂糖も一緒に減らしましょう。
し (塩)	加工食品を購入するとき、どのくらいの量の塩分が含まれているかを確認しましょう。塩分の表記の仕方には「食塩相当量(g)」と「ナトリウム(mg)」があります。 ナトリウム約400mgが塩分1gに相当します。
す (酢)	減塩をすると味が薄くなり満足感が得られないことがあります。塩の代わりに酢を使うと、酸味のさわやかさで味の薄さを感じにくくなります。だしの風味や香辛料、香味野菜の独特の香りなども味に変化をつけ、おいしく食べられます。
せ (醤油)	同量の醤油と比べてソースの塩分量は半分なので、料理によっては醤油の代わりにソースを使うのも良い方法です。
そ (味噌)	塩分が多く含まれる味噌汁は、具たくさんにすることで汁の量が減り、お椀1杯に含まれる塩分量も減ります。具には油揚げやキノコ類、玉ネギなどがおすすめです。これらをだしで煮て、旨味を引き出してから味噌で調味しましょう。牛乳を入れるとコクが出ます。



牛乳を使って塩分控えめに「乳和食・肉じゃが」

【材料(2人分)】 ・じゃが芋 2個、にんじん 1/3本、玉ネギ 1/2個、牛または豚肉のこま切れ75g、牛乳 1/2カップ、水大さじ2、醤油大さじ 1/2、

【作り方】 サラダ油小さじ1

①野菜は皮をむき、じゃが芋は1個を4等分、にんじんは乱切り、玉ネギはくし切りにする。肉は食べやすい大きさに切る。②厚手の鍋にサラダ油を熱してじゃが芋を入れ、周りに透明感が出てくるまで炒める。肉とにんじん、玉ネギも加え、肉に火が通るまで炒める。③牛乳と水を加えてじゃが芋に火が通るまで煮て、最後に醤油で調味する。あれば彩りにグリーンピースや絹さやを加える。

