



元気にな〜れ

塩との上手なつきあい方

栄養士 吉田 弥生です。

食事のとき、塩分のこと気をつけていますか？

たしかに、塩分は体の中で重要な働きをすることから、一定量の塩は体に必要です。しかし日本人は昔から塩分をとりすぎてしまう傾向にあります。塩分のとりすぎから現在、日本人の4人に1人、さらに50歳以上では2人に1人が高血圧とされ、高血圧症はまさに国民病とまで言われるようになりました。今回は国民病といわれる高血圧と関係の深い塩のお話です。

塩と病気の関係

塩のとりすぎは**高血圧**をひきおこすだけでなく、**心臓や血管系の病気**にかかりやすくなったり、塩漬け食品などを多く食べる人は**ガン**にかかってしまう可能性が高くなってしまいます。

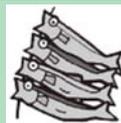


かんたん減塩の工夫を紹介！

①だしの風味を
いかそう！



昆布やかつお節、煮干しなどから取っただしのうま味は、薄味でもおいしく食べられます。



②野菜、海藻、きのこ類を多めにしよう！



とりすぎた塩分を体の外に排出してくれるんです！



③汁物は
1日1杯まで！



具をふやしたり、1回量を7分目にすると減塩効果はさらにアップします。薄味のみそ汁も量が多いと意味がないので量にも注意が必要です。もちろんめん類の汁は残しましょう。



④献立を工夫
してみましょう！



主な味付けを塩、みそ、しょうゆから酢、カレー粉、梅肉、ごまなどを使用した献立にかえてみましょう。



⑤調味料を
少なめに！



しょうゆやソースをたっぷりかけて食べる習慣のある方は、かける前に味見をし、塩味が足りないときだけ追加しましょう。



上記の①～⑤をこころがけ、ちょっとの工夫で塩分をこんなに少なくすることができますよ～★



(1食の塩分量1.6g[※])



(1食の塩分量2.8g[※])

ちなみに北海道の高血圧者の割合と比較して、**上ノ国町の高血圧者の割合のほうが高い**んです。家族みんなの健康を守るためにも、塩分のとりすぎには十分注意したいですね。

