

元気に な～れ

385

塩を体から「出す」ことを
意識しましょう！！

今月は 栄養士 鈴木 弥生です

健康のために1日に塩分を何gに抑えなければならないか、知っていますか？
男性7.5g、女性6.5gが減塩目標値となっています。この目標値は北海道民の毎日の食事から約3g程度（味噌汁1杯+たくあん4枚）減らすと到達できる値です。しかし、今の食事を変えることが難しいという方も多いのではないのでしょうか？
今回はそんな塩分を控えることが難しいとお考えの方への減塩テクニックを紹介します。

《国の新たな減塩目標》
男性 7.5 g 女性 6.5 g

《北海道の平均塩分摂取量》
男性 11.0 g 女性 9.2 g

※H28年健康づくり道民調査より

○なぜ減塩が必要なの？

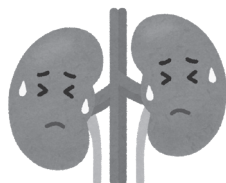
塩分をとり過ぎると、体内に塩分を運ぶため血管が働き過ぎの状態になり、血管に大きな負担がかかってしまいます。

血管に負担がかかると栄養が行きわたりにくい状態や、不要なものが排出されにくい状態になることもあります。

塩分のとり過ぎが高血圧、腎臓病、動脈硬化などいろいろな病気を引き起こすことにもつながりますので、減塩が必要になります。



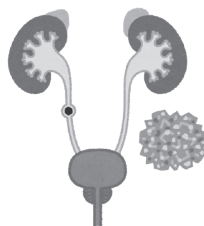
高血圧



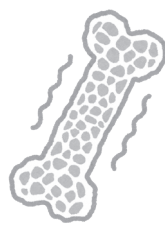
腎臓病



動脈硬化



尿路結石



骨粗しょう症

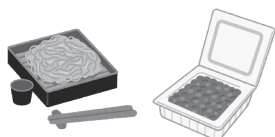
○減塩のためのテクニック

減塩の方法は、調味料を減らす「入れない」だけではなく、体から塩分を「出す」という方法もあります。

①「食物繊維」で塩を「出す」！！

「食物繊維」を摂取することで、余分な塩分を吸着し、便として塩分を排出することができます。

食物繊維は穀類、豆類、野菜類、きのこ類、海藻類などに多く含まれています。



そば

納豆



ごぼう

しいたけ



ほうれんそう



さつまいも



バナナ



ひじき

②「カリウム」で塩を「出す」！！

カリウムは腎臓に働きかけ、塩分の吸収を防いで尿として排出します。

カリウムは野菜、イモ類、果物、豆類などに多く含まれ、茹でると溶け出す性質があるため、スープや味噌汁に入れて調理するのがオススメです。

★調味料を減らすことが難しいと思っている方は、
「出す」を意識して、無理なく継続的な減塩をしましょう！