

減塩のすすめ

私達は気づかぬうちに食事から沢山の塩分を摂取しています。和食に欠かせない醤油や味噌などの発酵食品は栄養価が高いことで、最近特に注目されていますが、使う頻度が高いと塩分の摂り過ぎになってしまいます。加工食品も便利で利用する人が増えていますが、塩分を多く含むものもあり、摂り過ぎの要因の一つとなっています。塩分の摂り過ぎによって起こりやすい病気もあるので注意していきましょう。

減塩は世界的に推奨されていて、WHO（世界保健機関）が推奨する成人の食塩摂取量は1日5g未満となっています。平成27年の国民健康・栄養調査によると、日本人の摂取量はこれよりはるかに多く、男性11g、女性9.2gとなっています。日本の目標量として、男性8g未満、女性7g未満と設定されています。

塩分を摂り過ぎると起こりやすい病気

▼高血圧

塩分を沢山摂ると、血液中の塩分濃度が高まり、喉が渇き、体が水分補給を指示します。水分が入ってくると血液の量が増え、心臓がより強い力で血管に血液を押し出すため、高血圧になります。高血圧が続くと動脈の壁がかたく厚くなり、血液が流れにくくなる動脈硬化を起こしやすくなります。動脈硬化が進行すると、脳では脳卒中や脳梗塞、心臓では狭心症や心筋梗塞を起こすリスクが高まります。

▼腎臓病

腎臓は血液をろ過し、余分な老廃物や塩分を体の外へ尿として出す役割があります。塩分と水分の排出量をコントロールし血圧の調整もしています。塩分を摂り過ぎてろ過するものが多くなると、腎臓に負担がかかり、腎臓の働きが落ちてむくみや尿毒症、慢性腎臓病の原因となります。

▼胃がん

がんの中でも胃がんは食塩の摂り過ぎと大きな関係があると言われています。味の濃い食事は胃の粘膜を荒れさせたり、ピロリ菌の住みやすい環境を作ります。そこにタバコやストレス、食品添加物や化学物質の摂取が加わると胃がんの発生リスクを高めます。



塩分をとっても血圧が上がらない人もいます！？

高血圧症のほとんどは『本態性高血圧』で遺伝や体質に生活習慣の因子が加わったもので引き起こされています。食塩の感受性が高い人とそうではない体質の人がいるので、塩分を沢山取っても血圧には影響のない人もいます。しかし、腎臓病や胃がんのリスクは同じようにありますので、血圧が上がらないからと言って、気をつける必要がないわけではありません。

塩分の摂り過ぎを防ぐためには・・・

減塩のコツ

▼食べ方で気をつけること

1、汁物は1日1回にする

味噌汁は具沢山にし、汁の部分を少なくしましょう。

2、汁のある麺は汁を残す

スープの方に塩分が多く含まれます。残しましょう。

3、卓上に塩分の多い調味料を置かない

すぐに手に取れる所におくと、手軽に使ってしまいます。手に届きにくい場所に置くか、塩、しょうゆ、ソースを酢や唐辛子、こしょうなどに代えてみましょう。

4、ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」

味付けされたおかずに味を確かめずにかけることはありませんか？調味料を加える場合は小皿に出してつけるようにしましょう。

5、漬物・佃煮類は食べる量を決める

大皿からとると自分の食べた量がわからなくなります。1人分の量を小皿にわけましょう。



▼調理で気をつけること

1、加工食品よりも生鮮食品を使用する

加工食品は日持ちを良くするため、塩分が多く含まれているものがあります。生の肉や魚を自分で味付けしましょう。

2、味にメリハリをつける

全てを薄くすると物足りなさを感じてしまいます。味のしっかりつけたおかずと薄いおかずを組み合わせましょう。



3、だしの味を効かせる

かつおや昆布などのだしの旨味を利用しましょう。

4、酢や柑橘類の酸味を利用する

酸味で物足りなさをカバーしましょう。

5、香辛料や香味野菜、香ばしさをプラスする

辛味や薬味の味、香りで薄味を補うアクセントにしましょう。

6、味付けは最後(表面)に行く

舌は食材の表面についた味に反応するので、味付けは最終段階でしましょう。

7、カリウムの多い食品を積極的に取り入れる

カリウムは塩分の排出を助けてくれます。青菜やイモ類、海藻、バナナ、キウイなどに多く含まれますので、取り入れましょう。



▼その他

1、運動をする

①血圧を下げる有酸素運動を行う

②新陳代謝を良くし、発汗で塩分の排出を促す

2、効果が見られない時は内科に受診する

降圧剤などの薬が必要な場合もあります。内科の医師の診察を受けましょう

H29.9より循環器の森脇医師が常勤で着任されています