



「減塩生活」を今日から始めてみませんか？

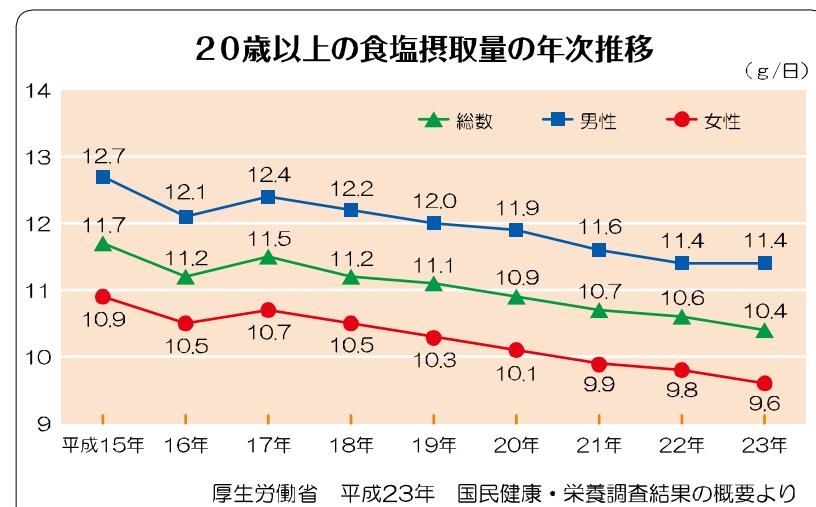
塩分の摂り過ぎは「高血圧」「脳卒中」「心疾患」といった生活習慣病のリスクを高め、それら病気による死亡率との関連性も指摘されています。したがって「減塩」することは、健やかな食生活を送る上での第一歩とも言えるでしょう。そこで今回は『減塩生活を送るために役立つお話』をご紹介させていただきます。

ご家族の皆さんのがんづくりのために、ぜひ参考にしてみて下さいね。

食塩摂取量の多い日本人

日本人の食塩摂取量は、以前よりも減ってきてはいるようですが、ここ数年は横ばいというデータが出されています。しかし、この量は世界的に見るととても多く、成人男性の場合は現在も1日/約11g以上摂っています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によると、食塩摂取量の目標値は「成人男性が9g未満」「成人女性は7.5g未満」とされていますから、男性・女性ともに“2g以上多い”結果となってしまいます。



減塩するためのワンポイント

しょうゆ 醤油やソースの使い方に気をつける

醤油やソースはあまり使わず、お料理の素材の味そのものを楽しむよう心がけましょう。

醤油やソースを使う場合は、かけるのではなく、つけるようにしましょう。

お漬物・塩鮭など、塩分が多いものが好きな人は？

一度の食事で食べる量を減らしてみましょう。また、長期的な視点で献立を考え、塩分の多いものを続けて食べないよう心がけましょう。



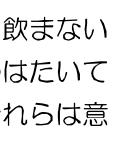
お味噌汁が好きな人は？

味噌汁は具だくさんにして、だしをきかせて薄味にしてみましょう。



めんるい 麺類が好きな人は？

麺類のスープやつゆは、なるべく飲まないようにしましょう。スープやつゆはたいてい塩分を多く含んでいますから、それらは意識して飲まないようにしましょう。



加工食品にもたくさんの塩分が！

国際共同研究（INTERMAP）が『日本人は塩分を何から多く摂っているのか』を調べたところ、家庭料理から摂っている割合が全体の43%、そして、残りの57%は「加工食品」や「外食」などから摂っていることがわかったそうです。したがって、「美味しい」「好みの味だから」といって塩分の多い加工食品を多く食べていると、すぐに塩分過多になってしまいます。身近な加工食品にどれだけの塩分量が含まれているのか、あらかじめ知った上で

加工食品に含まれる食塩量一覧	
ロースハム（薄切り1枚）	0.4g
ウインナーソーセージ（1本）	0.5g
プロセスチーズ（1個20g）	0.6g
梅干し（1個）	2.2g
塩ザケ（中辛1切れ）	1.1g
魚の干物（アジ1枚）	1.4g
焼きちくわ（中サイズ）	0.7g
たらこ（2分の1腹）	1.4g
イクラ（大さじ1）	0.6g
昆布の佃煮（5gあたり）	0.4g

お料理に使用し、減塩のために工夫されてみてはいかがでしょうか。

