



# 食欲の秋!塩分の摂りすぎに気を付けよう。

暑さも和らぎ、食べものが美味しい季節になつてきました。季節感のある日本食は我が国にとつて誇りですが、一方で塩分の摂りすぎには注意が必要です。今回は、減塩を上手に取り入れるためのコツを学んでいきましょう。

## 日本人の塩分目標値とは?

塩分の過剰摂取が高血圧などの原因になることは、多くの人に知られています。日ごろから減塩を意識することは、高血圧の治療を受けている人だけでなく、正常血圧の人にとつても重要であり、日本高血圧学会が推奨する1日の塩分摂取量は6g未満、さらに世界保健機構(WHO)では国際的な目標値を5g未満としています。これに対して、日本人の塩分摂取量は平均10.1gと言われており、必要量の倍近くの塩分を日々、摂取しているのです。

高血圧症の判断基準は、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上であることですが、1日あたり1gの減塩によつて、血圧が1mmHg下がると言われています。1日に12g前後の塩分を摂取している高血圧の人が6gまで減塩できると、7mmHg血圧が下がることとなります。

### 塩分1gの目安(参考)

- ・濃い口しょうゆ …… 小さじ1(6g)
- ・顆粒和風だし …… 小さじ1杯弱(2.5g)
- ・プロセスチーズ …… 2枚(36g)
- ・ロースハム …… 2枚(40g)

## 減塩食材・減塩レシピのススメ

毎日の食事で無理なく減塩を成功させるために、以下のことを心掛けてはいかがでしょうか。

### 1. 減塩タイプの調味料を使う

しょうゆやマヨネーズといった調味料のほとんどには、減塩タイプが販売されており、そ

うした商品では食塩が30〜50パーセントほどカットされています。

### 2. 減塩レシピを表示通りの調味料で作る

インターネットや本などで、減塩レシピとして紹介されているものを探し、レシピ通りの調味料で作ってみましょう。好みの味付けを見つめることができれば、レシピの幅も広がり二石二鳥です。



減塩レシピの塩分量(参考)

料理	通常レシピの塩分量(1人前)	減塩レシピの塩分量(1人前)
ハヤシライス	2.5~3.0g	1.3g
酢豚	1.5~2.5g	1.0g
味噌汁	1.2~1.5g	0.7~0.8g

### 3. 香辛料や出汁をきかせる

スパイスやハーブ、出汁をきかせることで、塩分控えめでも十分に旨味を感じることが出来ます。レモンや酢の酸味や、ねぎなどの香味野菜を使うことも効果的です。ただし、市販のミックススパイスや顆粒だしには食塩が使われていることもあるため注意が必要です。

### 4. 減塩を手助けする食材を積極的に摂ろう

**野菜**…野菜類に多く含まれるミネラルは、塩分を体外へ放出する。血管の収縮を防ぐ働きがあり、積極的に摂ることで血圧上昇を防ぐ効果が期待できます。

**フルーツ**…フルーツにもミネラルが豊富に含まれます。野菜と違って調理せずにそのまま食べられるため、調味料による塩分摂取

の心配もなく、栄養素を丸ごと摂ることができるのも魅力です。

**豆類**…豆や大豆加工品にはミネラルと食物繊維がバランスよく含まれ、さらに良質なたんぱく質も摂取できます。植物性たんぱく質の摂取量を増やすことで、高脂血症や動脈硬化による血圧上昇を防ぐことが期待できます。

**米**…主食をごはんにするだけでも、減塩効果が期待できます。パンや麺類にはそれぞれ体に塩分が含まれていますが、米は無塩です。さらにカリウムの豊富な玄米に置き換えると、塩分を体外へ排出してくれるためおススメです。ただし、米と一緒に味付けの濃いおかずを食べてしまつては逆効果になるので注意しましょう。

## 減塩と排塩を同時に行うのが肝!

先述のように、高血圧の予防については減塩が基本ですが、同時に塩分を体外に排出する「排塩」を意識することも大切です。減塩を頑張る中で、塩分を摂りすぎてしまつたという場合にも、排塩に気を付けていればある程度の調節が可能です。

排塩には、カリウムの豊富な食材を食べることが効果的です。また、カリウムは水に溶けだしやすいため、生で食べるかスープなどで溶けだした汁ごと食べるのがおススメです。

なお、カリウムは通常であればたとえ摂りすぎても自然と体外へ排出されるため、摂取量の上限はありませんが、腎機能が低下している人はそれがうまく行えず、血液中にカリウムが溜まってしまう場合がある

### カリウムが豊富な野菜・フルーツ

- ・ほうれん草(690mg)
- ・枝豆(590mg)
- ・たけのこ(520mg)
- ・にら(510mg)
- ・小松菜(500mg)
- ・かぼちゃ(450mg)
- ・アボカド(590mg)
- ・バナナ(360mg)
- ・メロン(350mg)
- ・キウイ(300mg)
- ・いちご(170mg)
- (100gあたりのカリウムの量)

## 塩分控えめでおいしい食事

なんと塩分77%カット!

かつお風味ダシがうれしい



●顆粒1kg(500g×2)

かつおの風味豊かなだしでお料理の幅が広がります。



●顆粒60g(4g×15本)

化学調味料無添加の風味豊かな減塩コンソメ!

一般的な乾燥スープ(コンソメ)と比べ“塩分43%カット、リン68%カット、カリウム35%カット”したコンソメの素です。塩分の摂取を抑制しつつも美味しく食べることができます。



●5g×6包入

チキン味

ので注意が必要です。腎機能が低下してたり、尿検査の値で注意を受けたことがある人は、カリウムの摂取量を増やす前に医師に相談しましょう。

日ごろ、何気なく食べているものにも塩分が含まれていることを意識するのが、減塩生活の第一歩です。今回ご紹介した内容を参考に、できることから始めてみてはいかがでしょうか。無理なく減塩を続けながら、食欲の秋を満喫できると良いですね。