

# 無理なくできる 減塩食



昨年、厚生労働省から発表された都道府県別の平均寿命は、長野県が男女とも1位でした。かつての長野県は、塩分が多い食生活で脳梗塞などが多発する県でした。県を挙げて塩分の少ない食事に変えてきたことが、長寿日本一を実現した大きな要因だといわれています。今回は、この減塩食についてご紹介します。



**■減塩が必要な訳**  
日本では成人の三人に一人、高齢者の三人に二人が高血圧といわれています。高血圧は脳梗塞や心筋梗塞などにつながりやすく、高血圧の予防と治療は、健康に長生きするための国民的な課題になっています。では、この高血圧の予防には何が有効なのでしょう。減塩や体重管理が有効だといわれていますが、特に重

要なのが食事の塩分を減らすことで、一日の塩分摂取量の合計を6〜9g程度にすると良いといわれています。

世界では一日に摂取する塩分は6g未満が当たり前ですが、日本人の一日の塩分摂取量の平均は10gを超えています。例えば、ラーメン一杯を汁まで飲んでしまえば、それだけで一日の塩分摂取量の目標である6gほどになってしまいます。朝食は、ご飯に味噌汁、鰯の干物、昼食はカレーライス。夕食は天ぷらと冷奴、野菜のおひたしといった一日の食事の塩分量の合計は、およそ15〜20gになります。つまり、普通に食事



**■塩分摂取量を数値化する**  
減塩で重要なことは、毎日の食事の塩分量を数値化（見える化）することです。加工食品や調味料などはパッケージの成分表に塩分量（食塩）が表示されています。ナトリウム（Na）で表示されている場合は、その数字に2.54を掛ければ塩分量になります。ちなみに、食塩小さじ一杯は6g、醤油大さじ一杯の塩分量は2.5g、味噌大さじ一杯は約2gなので調理の際の参考にしてください。そして、毎日の食事の内容と塩分摂取量を記

録しておくの良いでしょう。急激に塩分量を減らすと長続きしにくいので、塩分摂取量を記録しながら、徐々に塩分摂取量が少なくなるようにしましょう。



**■塩分が多い食品**  
塩辛や漬物など、食べて塩辛いと感じる食品は当然塩分が多いのですが、あまり塩味を感じないのに塩分が多い食品がありますので注意してください。ハム・ソーセージ類、ちくわやさつま揚げなどの練り製品、干物、インスタントラーメンなどです。主食に関しては、白米は無塩ですが、パンや麺類の中には塩分が

その風味で塩味を補うことができます。どうしても味の濃いものが欲しいという方は、献立の一品だけ薄味にしないという方法もあります。



**■塩分を減らす食べ方**  
塩や醤油、ドレッシングなどは、かけるよりつけるようにすれば、塩分摂取量は少なくなります。そばやラーメンの汁はなるべく飲まないようにしましょう。味噌汁は具だくさんにし、汁を少なくしましょう。チャーハンや炊き込みご飯、鰯のようなご飯自体に味がついているものは食べる回数を減らすようにしましょう。また、塩分を減らした献立にしても、たくさん食べてしまえば塩分摂取量が多くなるので、食べ過ぎにも注意しましょう。

多いものがありますから、パッケージ成分表でチェックしてみてください。他にも、お鮭は鮭飯にかなりの塩を入れるうえ、醤油をつけて食べるので意外に塩分が多く、一人前で5g程度になります。



**■塩分を減らす調理法**  
減塩食では塩や味噌・醤油といった調味料の使用量を減らすわけですが、その分昆布や鰹節などでダシをしっかりとした旨味のある味付けにします。他にも煮物や汁物で肉やキノコ類をゆでる場合は、水から弱火でゆでると肉やキノコの旨味が汁にしっかりと出ますから、薄い塩味でも美味しくいただけます。また、香辛料やレモン、ゆずなどを使うと、

## ■塩分の排出を促す

カリウムには余分な塩分を排出して血圧を安定させる働きがあります。塩分の摂取を減らすとともに、カリウムを含む食品も積極的に摂るようにしましょう。

野菜はカリウムが多いので毎回の食事です必ず摂るようにしたいものです。特にカリウムの多い野菜は、パセリ、枝豆、ほうれん草、レタス、セロリ、ニラなどです。

減塩食を実践するうえで大切なことは、ご自身が毎日摂取している塩分量を把握し、調理法や食べ方などを少しずつ改善して塩分摂取量を減らしていくことです。食生活の急な変化は長続きしませんから、できることから始めて、じっくり着実に改善してください。

