

# 無理なくできる低塩食で 高血圧を防いで健康に



日本人の成人の三人に一人、高齢者の三人に一人が高血圧といわれています。高血圧になると、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病になるリスクが高まります。高血圧を予防・改善するには、塩分摂取を控えることが肝要です。今回は、低塩食を毎日の習慣にする食事についてご紹介します。

## ■日本人の塩分摂取量は世界一

厚生労働省が発表する「日本人の食事摂取基準」の今年発表された塩分摂取の目標値では、男性は9gから8g未満、女性は7.5gから7g未満に引き下げられています。しかし、日本人の1日の塩分摂取量は平均で10gを超えて、世界一。



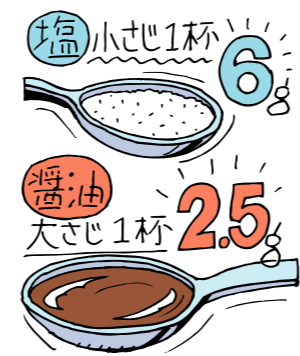
味の濃い食事が多そうなアメリカ人

でも塩分摂取量の平均は8gです。

この高い塩分摂取量は、日本食に多い醤油・味噌などの塩分濃度が高いことにもよりますが、何とかして塩分摂取を控える努力が必要と思われます。

## ■塩分量を把握する

漠然と塩分を控えても目標値を下回ることにはできません。ですから、まずは毎日摂っている塩分量を把握するようにしてみましょう。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2.5



4を掛ければ塩分量になります。ちなみに塩小さじ一杯は6g、醤油大

さじ一杯は2.5gの塩分量になります。

朝昼晩それぞれの食事でも何gの塩分を摂ったのかをメモしておき、1日の塩分摂取量を把握するようにしましょう。



そして、毎日の塩分摂取量を日記や手帳などに書いておくのが良いでしょう。

低塩食を日常化するためのポイントは、急激に塩分を減らさないこと。摂取している塩分量を把握することで、少しずつ減らして長続きさせましょう。

## ■調理法で塩分を減らす

低塩食では、塩や醤油などの調味料を減らし、昆布や鰹節などでダシをしつかりとった旨味のある味付けにします。肉や野菜、キノコなどをゆでる場合は、水から弱火でゆでて素材が持つ旨味を引き

出します。塩分を減らした分、香辛料やレモン、酢などで辛味や酸味をつけると食べやすくなります。

味噌汁は具たくさんにして汁を少なくしましょう。意外に思われるかもしれませんが、ぜひ試してみてください。

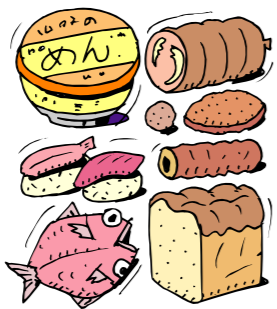


ほしのが、ケチャップの活用。味噌汁に入れる味噌の量を半分にし、ケチャップを水100CCに對して2g入れてください。味噌

を半分にしても物足りなさがあったく無い、美味しいお味噌汁になります。もちろんケチャップの味は皆無。ケチャップには薄めると旨味だけが残る性質があり、この方法は水分を使う料理なら応用できますから、煮物や炊き込みご飯でも試してみてください。

## ■隠れ塩分に注意

漬物や塩辛など、食べて塩辛いと感じる食品は食べ過ぎに注意すると思いますが、逆に注意した



いのが、あまり塩味を感じないのに塩分が多い食品。ハム・ソーセージ類、ちくわや薩摩揚げなどの練り製品、うどんやラー

メンなどの麺類、パンなどです。パッケージに記載されている成分表でチェックしてみてください。

他にも意外に塩分が多いのがお鮭。鮭飯にかなりの塩を入れるうえ、お醤油をつけて食べるので、一人前で5g程度の塩分量になります。

## ■野菜で塩分を排出

野菜に含まれているカリウムには、余分な塩分

## ■食べ方を変える

味覚は慣れますので、少しずつ段階的に塩分量を減らす食べ方にしましょう。そばやラーメンの汁は飲む量を次第に少なくする。餃子などのつけ汁に入れる醤油を減らしていく。お刺身などのつけ醤油をポン酢醤油に変えるなどに挑戦してみてください。



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。

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量も増えますので、食べ過ぎにも注意しましょう。

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。



を排出して血圧を安定させる働きがあります。塩分摂取量を減らすとともに、カリウムを含む野菜を積極的に摂るよう

にしませう。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。

低塩食についてご紹介してきましたが、がんばりすぎて塩分不足にならないかという心配もあるでしょう。実は、一日に必要な塩分量は1.5g。つまり、かなり塩分摂取量を減らしても不足することはないのです。

食生活の急激な変化は長続きしませんから、できることから始めて、素材の持ち味を楽しむ低塩食を日常化し、高血圧のリスクを遠ざけましょう。