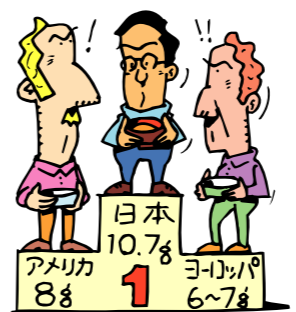


おいしい減塩食で

健康寿命を伸ばしましょう



国民一人当たりの塩分摂取量が世界一の日本。塩分の多い食事は高血圧を招き、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などにつながり、元気に暮らせる健康寿命を短くします。ところが、減塩を心がけたいと思っても、なかなか実践できない方が多いのでは。今回は、おいしく食べて続けやすい減塩食をご紹介します。



まずは調味料の塩分を知り、作った料理の塩分量を確認します。食塩小さじ一杯は約6g、醤油大さじ一杯の塩分量は約2.5g、味噌大さじ一杯は約2gです。お惣菜や加工食品はパッケージの成分表に「食塩相当量」として塩分量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。(ナトリウムがmg表示の場合はさらに千で割る)

例えば、朝食はご飯に味噌汁、魚の干物、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。

まずは塩分の摂りすぎを自覚

海外の塩分摂取状況(一日の摂取量平均)は、ヨーロッパ各国は6〜7g、味の濃い食事が多いアメリカでも8g、アフリカでは3gの国もあります。それに対して日本人は10.7gで世界一。世界の塩分摂取量の少ない地域では、高血圧の人はほとんどいないそうです。では、自分は毎日どれくらい塩分を摂取しているのか。これを確認して、塩分の摂りすぎを自覚することから減塩食を始めましょう。

つまり、普通の食事でも、かなり多くの塩分を摂取していますから、意識して塩分を控えない限り、塩分の摂り過ぎは防げないのです。

厚生労働省による塩分摂取の目標値は、男性8g未満、女性7g未満です。減塩食を続けるポイントには、急激に塩分を減らさないこと。目標値に向けて少しずつ塩分を減らしてください。

調理法の工夫でおいしく減塩

単に調味料などを減らした減塩食だと、おいしさも半減して長続きしません。そこで、塩や味噌・醤油といった調味料の使用量を減らした分、昆布や鰹節などでダシをしっかりとった旨味



しましょう。チャーハンや炊き込みご飯、鮭のような、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。



隠れ塩分が多い食品に注意

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。ハム・ソーセージ類、ちくわや薩摩揚げなどの練り製品、チーズ、パン、麺類などです。そうした食品は、パッケージの成分表

野菜を積極的に摂るようしましょう。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。



減塩食を成功させるポイントは、調理法や食べ方などを少しずつ改善して、味覚を薄味に慣れさせること。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。

また、減塩をがんばりすぎて、塩分が不足しないかという心配もあると思いますが、実は一日に必要な塩分量はわずか1.5g。つまり、かなり塩分摂取を減らしても塩分不足にならないので、安心して減塩に取り組んでください。

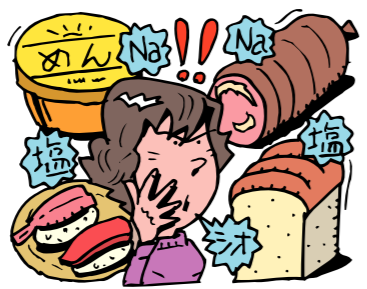
のある味付けにします。他にも煮物や汁物で肉やキノコ類をゆでる場合は、水から弱火でゆでると肉やキノコの旨味が汁にしっかりと出ますから、薄い塩味でもおいしくいただけます。

また、新鮮な食材や旬の食材は素材そのものの味が濃いので積極的に利用しましょう。香辛料やハーブ、ゆずやレモンなどの柑橘類を使うと、その風味で塩味を補うことができます。

減塩調理のポイントには、少しずつ塩分量を減らし、味覚を薄味に慣れさせることです。

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。味噌汁は具だくさんにし、汁を少な



で塩分量をチェックしてみてください。他にも、お鮓は鮓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。

塩分の排出を促す

高血圧を招く、体内の塩分濃度を減らすもう一つの方法が、塩分を体外に排出することです。その代表的な方法が、余分な塩分を体外に排出して血圧を安定させる働きがあるカリウムの積極的な摂取です。

カリウムは野菜に多く含まれていますので、