

12月栄養だより

減塩について理解を深めよう

「減塩」と聞くと、大人がするイメージを持っている方が多いのではないのでしょうか？
また、自分は若いから関係ない、高血圧ではないから大丈夫と思っている人もいるかもしれません。
しかし、日本人は食塩をとりすぎています。血圧は歳をとってから急に上がるものではなく、長年の積み重ねです。今回は減塩の方法について学び、早い時期から減塩の習慣を身に付け、将来の高血圧を予防しましょう！

私たちはどのくらい食塩をとっているの？

	食塩目標量 (日本人の食事摂取基準より)	日本人の食塩摂取量の平均値 (令和元年国民健康・栄養調査より)
男性	7.5g/日未満	10.9g/日
女性	6.5g/日未満	9.3g/日

WHOの目標値と比べると約2倍もの食塩をとっている…



なお、世界保健機構(WHO)では成人の食塩摂取量の目標値を5g/日未満としています。
また、高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防を目的とした量として、6g/日未満を目標にしています。
日本人の食塩摂取量は、これらの目標値に全く届いていないのが現状です。

減塩のコツを知り、実践しよう

<p>1.新鮮な食材を利用する 食材の持ち味で、薄味の調理でもおいしく食べることができます。</p> <p>薄めに味付け しっかり味付け</p>	<p>4.「かけて食べる」→「つけて食べる」</p> <p>つけて食べる方が食塩の摂取量が少なくなります。また、つけることで調味料の量を調節することができます。</p>
<p>2.効果的に塩味を使う</p> <p>料理全てを薄味すると物足りなく感じますが、1品だけしっかり味付けすることにより満足度がアップします。</p>	<p>5.漬物・汁物の量に注意する</p> <p>回数と量を減らしましょう。漬物は浅漬け汁物は具沢山にする、麺類の汁は残すと、1回に摂る塩分量大幅に少なくなります。</p>
<p>3.酸味や香辛料を利用する</p> <p>レモンなどの柑橘類や、七味などの香辛料、生姜などの香りのある食材を利用してみましょう。</p> <p>詳しく！</p>	<p>6.外食や加工食品の摂り過ぎに注意する</p> <p>外食や加工食品には塩分の多いものがあるため、食べる量や選び方に気を付けてみましょう。</p>

減塩に役立つ味付けいろいろ！

酸味をプラス

酢や柑橘類(レモン、ゆずなど)の果汁



香りをプラス

しそ、ねぎ、しょうが、にんにく、のりなど



辛みをプラス

カレー粉、こしょう、唐辛子、からし、わさびなど



コクをプラス

砕いたくるみ・ナッツ、すりごまなど

