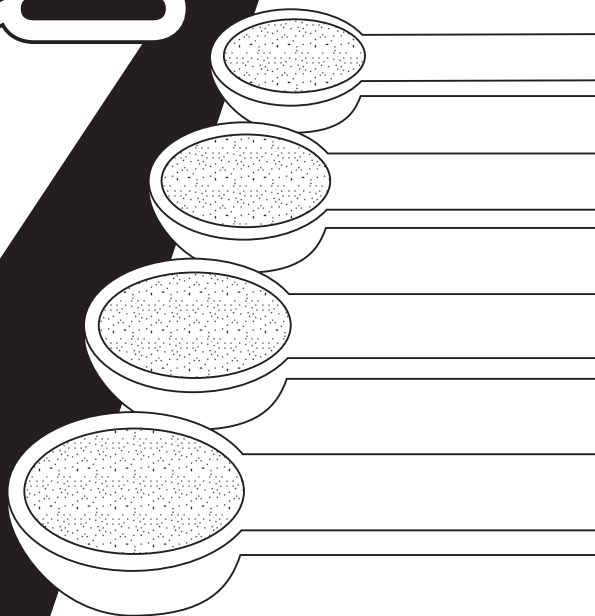
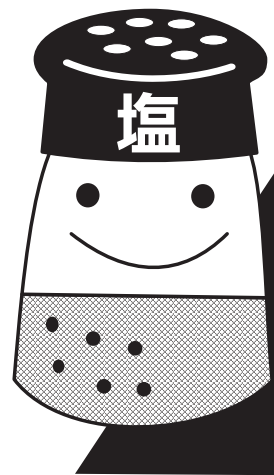


減塩



明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

塩は人間にとって必要不可欠



塩は、私たちの生命を保ち、体の機能を正常に働かせるためになくてはならない存在です。

<体内での働き>

①細胞を正常に保つ

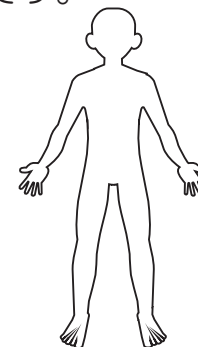
細胞内外のミネラルバランスを保ったり、pHを弱酸性に保つよう調節しています。

②消化と吸収を助ける

食べ物を消化する消化液も塩からつくられます。また、小腸で栄養素の吸収をサポートします。

③刺激の伝達

温かさ・冷たさなどの刺激を脳に伝えたり、脳からの命令を筋肉に伝えたりする信号の伝達をサポートしています。



しかし摂りすぎると...

様々な病気を招くことも!

塩の成分である「ナトリウム」を摂りすぎると、高血圧や腎臓病などを招くといわれています。ナトリウムは、通常の食事をとっていれば、不足することはほとんどないとされています。日本食は塩分を多く含むものが多いので、塩分の摂り過ぎに注意が必要です。



人間に必要な塩分はどれくらい？

健康な成人の場合の一日の食塩摂取量は、
男性は9g未満 女性は7.5g未満

高血圧の治療を要する人は、6g以下、腎臓疾患の場合は、5~8g以内が目標とされています。



日本人は食塩を摂り過ぎている！？

日本人の1日平均食塩摂取量は約11gと世界的に見ても多く、アメリカやイギリスなどの減塩先進国と比べると減塩運動が遅れています。

WHO (世界保健機関) の目標量

一般成人 食塩5.0g/日未満



(世界保健機関/食糧農業機関の食事、栄養と慢性疾患のレポート)

アメリカの目標量

一般成人 食塩3.8g/日
(上限量 5.8g)



日本の目標量

一般成人男性 9.0g/日未満



一般成人女性 7.5g/日未満



イギリスの目標量

一般成人 食塩3.0g/日



【参考】

アメリカ:米国立IOM食事摂取基準

イギリス:CASH主導の減塩キャンペーン

日本:厚生労働省 平成22年 国民健康・栄養調査

塩分を摂りすぎると・・・

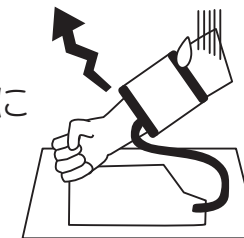
症状1 のどが渇く

体内の塩分濃度を薄めるために、水分が必要になるのでのどが渇きます。



症状2 血圧が上がる

血液中の塩分濃度を薄めようと、血液に水分を多く取り込もうとするため、血液量が増え、血圧が高くなります。



症状3 むくみが起きる

取り込んだ水分が細胞周囲にたまり、むくみが起きます。



症状4 高血圧などの病気を招く

高血圧症、腎臓疾患、不整脈や心疾患を起こす可能性が高くなります。



ポイント

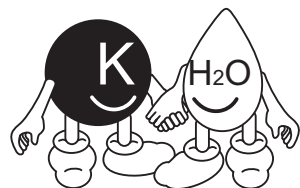
多量に汗をかいた時や激しい下痢などをした時、また、減塩を意識しすぎて塩分を全く摂らない生活などをしていると、ナトリウムが不足し、倦怠感や食欲不振などが生じることもあります。過度な減塩にならないよう「適塩」を意識した減塩を心がけましょう。

塩分を摂りすぎてしまったら
















カリウムと水分を一緒に摂ろう

カリウムは、体内のナトリウムと水分をくっつけてくれます。

カリウムと水分を同時に摂ることで、体内のナトリウムを水分と一緒に尿として体外に排出することができるのです。



カリウム含有量の多い食品

 刻みこんにゃく 10g 【820mg】	 大豆 30g 【570mg】	 サトイモ 80g 【512mg】	 干しひじき 10g 【440mg】	 カツオ 1切れ:100g 【430mg】
 干し柿 1個:50g 【335mg】	 焼き芋 1/2個:100g 【540mg】	 干しあんず 5個:30g 【390mg】	 柿 大1個:210g 【357mg】	 梨 中1/2個:150g 【210mg】
 バナナ 1本:120g 【432mg】	 キウイフルーツ 1個:100g 【290mg】	 グレープフルーツ 1/2個:150g 【210mg】	 メロン 1/8切れ:90g 【306mg】	 トマトジュース 200cc 【520mg】

※ご注意ください

塩分を排出する度合いは個人差があります。

また、塩分排出を保証するものではありません。

腎臓に疾患をお持ちの方は、必ずかかりつけの医師に相談のうえ、医師の指示に従ってください。

減塩の工夫<薄味にするための調理の工夫>

味のバランスを



塩分と同時に糖分も控える。

料理にアクセントを



1つの料理に重点的に味付けし、その他のものはその分控える。

より新鮮な材料を



新鮮な食品で本来の味を生かす。

自然の旨みを利用



だし汁を上手に活用したり、こんぶ、わかめ、きのこ類、貝類など旨みのある食品を利用。

油を上手に



揚げたての天ぷらはその香ばしさで。

香りを上手に



ごま、さんしょうなどの香りを利用。

酸味を利用



ゆずやレモン、お酢を活用し、しょうゆやソースを減らす。

味つけは料理の最後に



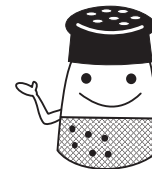
煮ている間に水分の蒸発で塩分が濃くなる。

汁物は具沢山にし、汁の量を少なく



減塩の工夫<美味しく食べて上手に減塩>

食塩1gってどれくらい?



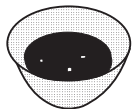
料理を薄味にしても調味料をつけすぎてしまったりは意味がありません。調味料に含まれる塩分も知っておきましょう。

「かける」より「つける」



しょうゆやソースは全体にかけずに、小皿に入れて片面だけつける

ラーメン、うどん、そばなどの汁は残す



例)ラーメン 塩分摂取量
汁を全部飲む ... 6.4g
汁を半分残す ... 3.0g

食べ過ぎない



薄味のものでも、沢山食べれば塩分の摂り過ぎになる

味見をしてから調味料を使う



すでに味のついている料理には調味料は使わない

食塩量の多い食品を控える



インスタント食品、漬物、かまぼこ、スナック菓子、ハムなど

食品に含まれる食塩量を確かめる習慣をつける



食塩相当量の算出方法

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(g)} \times 2.54$$

【例】ナトリウム560mgの
カップラーメンの場合

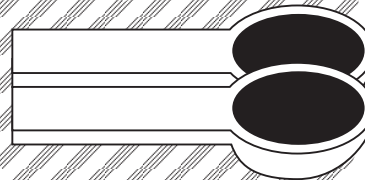
$$\text{ナトリウム}0.56\text{g} \times 2.54 = \underline{1.4\text{g}}$$

塩分量

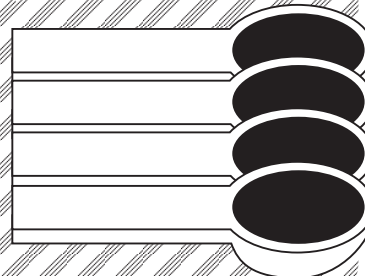
中濃ソース 大さじ1



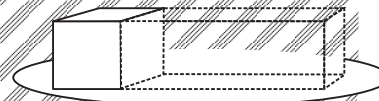
トマトケチャップ 大さじ2



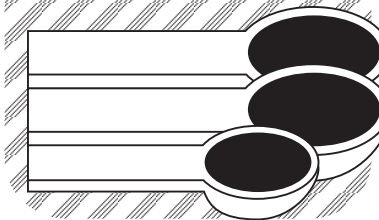
マヨネーズ 大さじ4



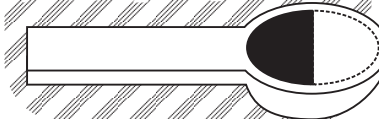
バター 50g



フレンチドレッシング 大さじ2と小さじ1弱



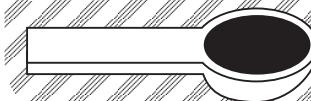
みそ 大さじ1/2弱



しょうゆ(濃口) 小さじ1強



しょうゆ(薄口) 小さじ1



※ 「薄口しょうゆ」の方が「濃口しょうゆ」よりも塩分が高いため注意!