



おいしいえいよう

塩分について

和食は世界的にもヘルシーで健康的なイメージで注目されています。一方で、味噌や醤油などを使った伝統料理が多く塩分の高い料理が多いのも特徴です。

戦後から行われてきた国民健康・栄養調査では、徐々に1日当たりの塩分摂取量は減ってきました。令和元年国民健康・栄養調査では、男性 10.9g、女性 9.3g でした。減ってきてはいるものの、まだ目標値には及びません。

1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

【厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(20年版)」】

男性・・・7.5g 未満

女性・・・6.5g 未満

【高血圧の方の目安】6g 未満

【腎臓病患者の目安】3~6g 未満

【人工透析患者の目安】6g 未満

【WHO 世界保健機関の食事摂取基準】5g 未満

5年ごとに改定されます。世界基準に比べると日本の基準は緩くなっています。急に世界基準にするとこれまでの食文化もあり、国民がついていけないので実現可能な目安を設けています。

塩分の摂り過ぎがよくない理由

高血圧

塩分を摂り過ぎると血中濃度を下げようとして、のどが渇きます。のどが渇くと水分を多く摂ります。すると、血流が増え血圧が上がります。

動脈硬化

血圧が上がるとその圧に負けないように血管壁が厚くなります。動脈硬化が進むと血管がつまりやすくなり**脳卒中**を起こす可能性があります。

腎臓に負担

体内の水分量が増えるとむくみがおきたり、腎臓に負担がかかります。過剰な塩分摂取が続くと、ナトリウムを排出するために、腎臓は一生懸命濾過作業を続けます。これが腎臓に負担をかけ、徐々に濾過機能が衰えてくるため、腎臓疾患の原因になる可能性があります。

認知症

脳の小さな血管にもダメージをあたえ、脳に十分な栄養が行きわたらず**血管性認知症**のリスクを高めることがわかっています。

塩分を抑えるには・・・

(習慣として)

- 漬物や塩蔵品は控えめに
- 汁物は控える
- 麺類のスープは残す
- ドレッシングや醤油のかけ過ぎに注意



(調理の時に)

- 味噌汁などは具たくさんに！
- 出汁をしっかり、旨味を効かす
- レモンなどの風味や辛みをうまく使う
- 減塩の調味料を使う



(カリウムを摂る)

塩分を排出するにはカリウムが有効です。カリウムは、ナトリウムを排泄する働きがあります。野菜や果物にカリウムは多く含まれています。ラーメンにたっぷりの野菜をトッピングしたり、デザートはフルーツ系を選ぶと良いでしょう。

カリウムの特に多い食品

- 胡瓜、アボカド、ブロッコリー、ほうれん草、アーモンド、バナナ、キウイフルーツ、柿、納豆、大豆、
- ※水に溶けやすいので、生や蒸し料理、汁ごと頂く料理がおすすめです。