

注目! 栄養素 ナトリウム

毎号、栄養素の働きや多く含む食品・料理について紹介するコーナー。今号は「ナトリウム」についてです。

体内でのはたらき

私たちの身体は、水分で満たされており、ナトリウムは、細胞外にナトリウムイオンとなって存在し、細胞内のカリウムと共に、身体の水分量を調節しています。また、筋肉の収縮・弛緩、神経伝達の正常な働きにもかかっています。

欠乏・過剰

私たちは、ナトリウムを食塩(NaCl)として摂取しています。食塩は、様々な食品・料理に含まれていることから、不足や欠乏の可能性はありません。むしろ、過剰摂取が問題となっています。ナトリウムの過剰摂取が続くと腎臓の機能が低下し、体内にナトリウムが蓄積、浮腫(むくみ)となったり、高血圧になったりします。さらに、慢性腎臓病や胃がんのリスク、脳血管疾患が高まるといわれています。

また、汗を大量にかいたら塩をとりましょうといわれることがあるかもしれませんが。激しいスポーツを長時間行う場合を除き、通常の食事をしていれば、食塩は十分に摂取できているので、塩飴やタブレットのようなものは摂取しなくてよいです。

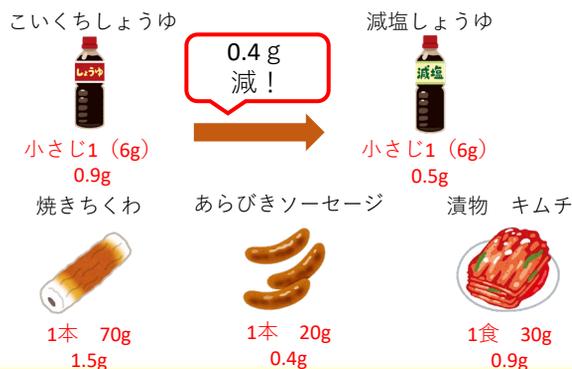
◆食塩相当量の目標量 (g/日)

	男子	女子
12~14歳	7.0未満	6.5未満
15~17歳	7.5未満	6.6未満

ナトリウムを多く含む食品

食塩(NaCl)の摂取源は、主に調味料であり、その他に魚加工品、肉加工品、漬物等からも摂取しています。皆さんは、料理の味をみずに、醤油やソースなどをかけてはいませんか? 日本の食事は、醤油や味噌などを使う料理が多く、知らず知らずのうちに食塩を多く摂取している可能性が考えられます。そのため、うどんやラーメンの汁は残したり(カップ麺しょうゆ味は4.7g減)、日ごろから「うす味」の食事をする事で食塩摂取量を減らしていく必要があります。うす味のコツは、出汁やスパイス、酸味で味に深みやアクセントをつけることです。うす味にすることで素材の味も楽しめると思います。

また、前回のこのコーナーで紹介したカリウムには、ナトリウムを排泄する作用があることから、野菜や果物、乳・乳製品は摂取していきましょう。



~ふろむ・ざ・あんけーと~

みなさんの食塩摂取の状況

5月に回答して下さった食物摂取頻度調査から食塩摂取に関する項目についてグラフにまとめてみました。まず、料理の味付けについては、中学、高校と同じような分布となっており、うすくもこくもない人が約56%となっていました。次に塩鮭、塩辛などの塩辛い食品の摂取についても中学、高校で同じような分布となっており、半数の人がほとんど食べない、残りの約45%の人が時々食べるようになっていました。そして、漬物の摂取については、90%弱の人はほとんど食べない、または時々食べるようになっており、約10%の人が普通に食べるとよく食べるようになっていました。料理の味付けの回答は、あくまで主観的なものですので、誰かと一緒に食事をするときに、味について話題にしてみると、自分の味の感じ方がわかると思います。

