

# いきいき生活情報

## 減塩食習慣で、減りそう！塩分

健康のためにどのような食事をするべきかを示す厚生労働省の「食事摂取基準」が5年ぶりに改訂されました。2015年版では、体重管理を重視した食事を進めるとともに、望ましい食塩の摂取量が減り、さらに減塩が求められています。

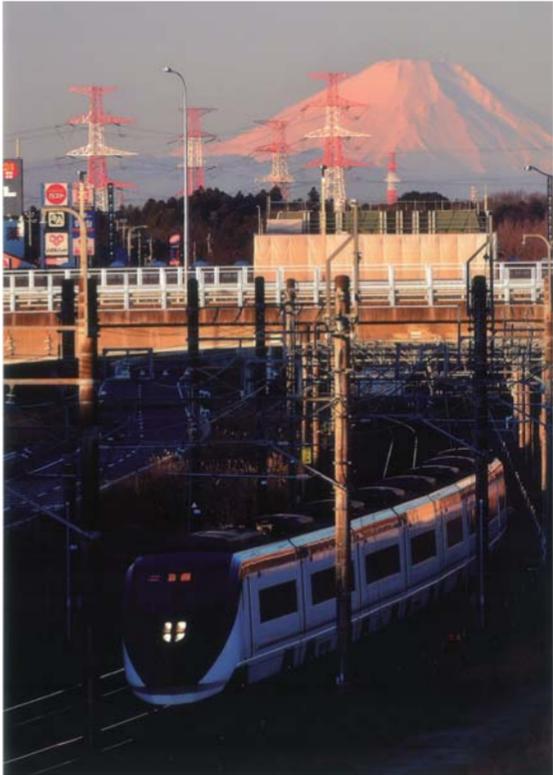
望ましい一日当たりの食塩相当量は、男性8g未満・女性7g未満。さらに、高血圧の人は男女とも6g未満が目標です。

現在の摂取量はどのくらい

日本人の食塩の摂取量は、以前と比べて減っているものの世界的にみると摂取量は多く、平成25年国民健康栄養調査の結果では、食塩摂取量の平均値は男性11.1g、女性9.4gと、目標値と比べるとまだまだ摂取量が多い状況です。

過剰摂取は血圧や腎臓に影響

塩分は体内の水分量を調整するなど生命維持に欠かせないものです。しかし多く取り過ぎると、身体に悪影響を及ぼします。塩分の取り過ぎは血管に負担がかかり、高血圧を引き起こします。高血圧の状態が長く続くと動脈硬化を起し、さらに動脈硬化でもろくなった血管が破れたり詰まったりすると、脳卒中や心筋梗塞になる恐れがあります。また、過剰に摂取した塩分を排出する働きをする腎臓にも負担がかかるので、慢性腎臓



◆佳作  
富士を駆け抜ける  
(泉野)  
◆辻 則道 (西の原)

(評)朝日を浴びる富士山と影の中を走るスカイライナーの調和が見事。自然と人工物の対比として見ても面白い。

印西市観光協会主催

### 第24回 ふるさと発見フォトコンテスト

## いんざいの風景



一つ目は、塩分の取り過ぎにつながらる食べ方を改善することです。和食は、健康的な食事として評価されていますが、唯一の欠点が、しょうゆや味噌など塩分の多い調味料を多く使うことです。

味噌汁なら、だしをしつかりとり、具をたくさん入れて味噌の量を減らしたり、減塩味噌を使用すると良いです。

外食でも、しょうゆやソースをかけるのをやめる、めん類の汁を残すなど、少しでも塩分を減らすようにしましょう。

二つ目は、食品に含まれている塩分量を意識することです。塩分量を知るには、栄養成分表示を見ることが必要になります。塩分量や食塩相当量の表示がないものは、次の計算で塩分

量を出すことができます。食品に表示されているナトリウム(Na)量÷食塩の量ではないので食塩換算が必要になり、「ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)」で計算できます。例えば、ナトリウム400mgだと、食塩相当量は約1.0gとなります。

**減塩食事のコツ**

- ①新鮮な食材を使う。
- ②こしょうなどの香辛料や香味野菜、かんきつ系の果物の酸味を利用する。
- ③低塩や減塩の調味料を利用する。

- ④汁ものは具たくさんにして、汁を少なくする。
- ⑤目に見えない食塩が含まれる外食や加工食品を控える(練り製品・干物などには塩分が多く含まれます)。
- ⑥漬物は浅漬けにしたり、できれば少量にする。
- ⑦むやみに調味料を使わない。
- ⑧めん類の汁は残す。

濃い味付けに慣れてしまうとなかなか改善が難しいので、子どものころから薄味の習慣をつけることも大切です。

できることから減塩に取り組む、薄味に慣れていきましよう。

### 元気な食卓 237

#### 青菜のおかゆ

残り野菜で作れます。身体にやさしい味です。

**材料** (2人分)  
米1/2カップ、水2.5カップ強、青菜(春菊、小松菜、カブの葉、セリを適宜)、塩小さじ1/2弱。

**作り方**

- ①米は洗って水を切る。
- ②①を鍋に入れて分量の水を加えて30分以上置く。
- ③青菜はサッとゆでて、水気をきり細かく刻んでおく。
- ④①を強火にかけ、沸騰したら弱火にして、お玉などで鍋底から大きく混ぜる。蓋をして20分ぐらい炊き、火を止めて約5分間ぐらい蒸らし、③と塩を入れて混ぜる。

**1人あたりの栄養価**  
エネルギー 167kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 0.5g、食塩相当量 1.2g。  
提供…地区健康推進員のみなさん。

### こちら編集室



広報広聴課広報広聴班

あけましておめでとうございます。本年も「健康いんざい」をよろしくお願いします。

さて、最終面には健康維持のための食事方法などを掲載しています。年始は新年会などで、いつも以上に塩分の多い食事を摂る機会が多いと思います。この機会に自分自身の健康について今一度考えてみてはいかがでしょうか。

私は昨年の健康診断でメタボ予備軍になってしまい、半年間食事療法などの栄養指導を受けていました。この機会は自分自身を見つめ直すいいきっかけになりました。

最後に、今年も1月2日から始まる第92回箱根駅伝に、順天堂大学が出場します。市民のみなさんの熱い応援をお願いします。