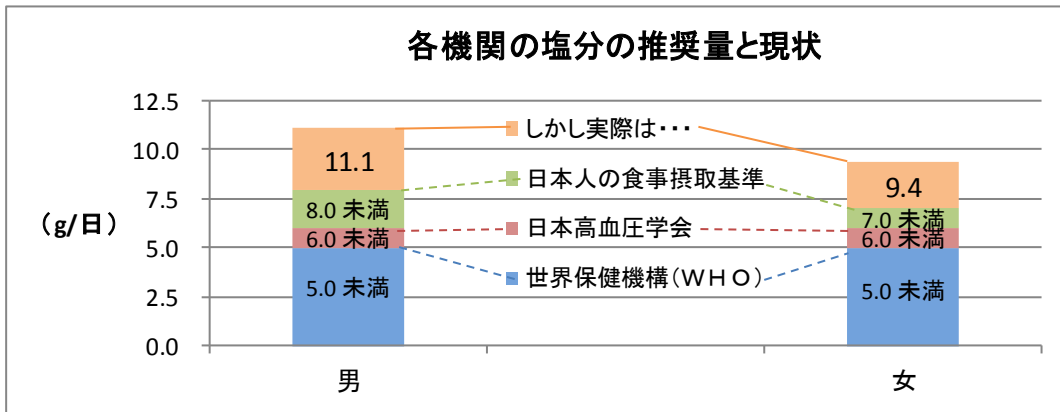


第22回は、「塩分」について考えてみたいと思います。



塩分は私達の生命を維持するのになくてはならないものですが、一方で摂りすぎると高血圧の原因にもなり、さらに高血圧から全身の様々な血管にダメージを与え、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気のリスクを高めることにも繋がります。この機会に「自分の1日の塩分摂取量は適切か」振り返ってみませんか？

厚生労働省は2015年版「日本人の食事摂取基準」において塩分目標量（1日にとっていい食塩の量）を「**男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満**」にするよう推進しています。また日本高血圧学会では、高血圧治療中の方だけでなく高血圧予防のために「**男女ともに 6.0g/日未満**」、さらに世界保健機構WHOでは「**5.0g/日未満**」を推奨しています。しかしながら実際には「**男性 11.1g、女性 9.4g**」（平成25年国民栄養調査）と、推奨値をオーバー



しているのが現状です。私達は普段の食事でのくらい塩分を摂っているのでしょうか？



～よくありがちなこんなメニュー～ () 内は塩分量

朝食

ごはん(0g) + 味噌汁(1.7g) + 焼き鮭(3g)



昼食

カレーライス(3.3g) + 野菜サラダ(0g) + ノンオイルドレッシング大さじ1杯(1.2g)



夕食

ごはん(0g) + 豚汁(2.1g) + ハンバーグ(3.5g) + おひたし(1.2g)



**塩分
合計 16g!!**

注意しないとすぐにとり過ぎてしまう塩分。食材や調味料に含まれる塩分量を知るのはもちろんですが、麺類を食べる時はスープを残す、香辛料や香味野菜、柑橘類やお酢を上手に使う、野菜や大豆製品などカリウムを多く含む食品を積極的に食べるなど毎日の食事の中でできることを習慣化して、減塩に取り組むことが大切です。また、外食や中食（お弁当やパン、お惣菜などを買って食べる）が多い方は、どうしても塩分過多になりがちです。商品を選ぶ際は栄養成分表示の塩分量をチェックしたり、**減塩を示すマーク**なども参考にしてみましょう。

● 「かるしお」マーク



やさしくおいしく



他の食品に比べて「食品 100g あたりのナトリウムが 120mg 以上少ない」「対照品に比べて同等レベル以上に美味しい」「栄養表示等が適切である」などの必要基準を満たしていることを表します。平均的市販品より **30%以上塩分をカットしたものに貼られる場合が多いです。**

● 「健康な食事」認証マーク



4 月から、コンビニ弁当など市販される調理済みの食品に貼られる「健康な食事」認証マークを目にすることが多くなると思います。これは必要な栄養素などの摂取基準を満たしていることを示し、**食塩については 3g 未満**となっています。

※ 治療中の方は必ず主治医の指示に従ってください。