

栄養だより

2024年1月 冬号

本格的な冬の到来を迎え、凍えるような寒さが続きますね。
気温が低いと、血管が収縮し、血圧が高くなりやすくなります。
さらに、普段から塩分の多い食事を好む方も血圧が高くなりやすく、
高血圧の状態が続くと、動脈硬化や脳梗塞のリスクが高まります。
今回は減塩のコツを紹介します。



日本人の塩分摂取量

普段、私たちが1日にどれくらいの塩分をとっているかご存じですか？
男性は約 11g、女性は約 9g の塩分をとっています。(令和元年 国民健康・栄養調査結果より)
厚生労働省は日本人の1日塩分摂取量として**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**を目標量としています。
高血圧の場合は1日 6g 未満が目標です。



減塩のポイント

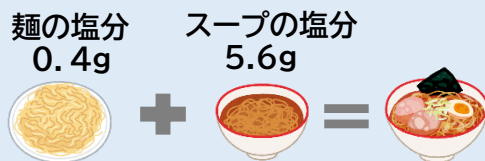
✓ 漬物・佃煮類は控えめにしましょう

ごはんのおともになる漬物ですが、日持ちするために、お塩が多く含まれています。
減塩のためには、漬物はなるべく食べない事をおすすめしています。



✓ 麺類を食べるときはスープを残しましょう

麺類のスープには塩分が多く含まれています。
うどんやそうめんは麺自体にも塩分を多く含むため、
食べる頻度に注意しましょう。



✓ 調味料はかけて食べるよりつけて食べましょう

醤油やソースをかけて食べていませんか？
小皿に出してつけて食べると、使用量が減り減塩に繋がります。



✓ 酸味やだしを効かせて醤油や味噌の使用量を減らしましょう

醤油や味噌は塩分が多いため、酸味や香りを活かした味付けに変えるなど、
塩味以外の味を活用しましょう。



寒い季節は特に注意！

寒い冬は温かいおでんや鍋料理を食べる機会が増えますね。
鍋料理は野菜が多くとれて、手軽に作れるメニューですが、鍋の汁に塩分が多く含まれています。
鍋料理のシメの雑炊やラーメンには注意しましょう。
また、おでんの具材にはちくわやはんぺん、がんもどきなど練り製品が沢山あります。
練り製品にも塩分が多いので、血圧の高い方は大根や卵を中心に食べましょう。

