

今こそ始めよう！減塩生活

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
国の緊急事態宣言が発令されて1か月以上が経過しました。
普段の“日常”とは違う、先の見えない不安が続いています。
身体にも少しずつ変化が出始めているかもしれません。

基礎疾患がある人は、新型コロナウイルス感染症が重症化するリスクが高いため
特に注意が必要です。

そこで、今月は高血圧予防のために“減塩”についてお話します。

塩は、わたしたちが生きていく上で欠かせないものですが、
摂りすぎてしまうと、身体のむくみや、高血圧をはじめとした様々な病気へ
繋がる原因となります。

健康な日本人が目標とすべき1日の食塩摂取量は、
男性7.5g、女性6.5g未満とされています。^(※1)
しかし、国の調査結果によると、
男女ともに平均3g程度（しょうゆ大さじ1杯分以上！）多く摂取している
ということがわかりました。^(※2)

そのため、普段の食生活の中で、高血圧の人はもちろん、
皆さんで減塩の意識をもたなければいけません。

減塩のポイントは、

- 塩分が多く含まれるものを控える
（インスタント食品や漬物、練り製品など）
- 酸味（酢やかんきつ類 など）、
香辛料（こしょうやカレー粉 など）、
香味野菜（ねぎ、にんにく など）やごま、のりなど を上手に取り入れる

- ・だしをきかせる
- ・麺類のスープは残す
- ・汁物は具沢山にして汁を減らす
- ・かけるよりつける（しょうゆやたれ、麺類のつゆ など）
- ・野菜を積極的に食べる

などがあります。

- ・ラーメンの汁を残すとマイナス2.3gの減塩
 - ・インスタントみそ汁1食分を2倍に薄めて2人で分けるとマイナス1.1gの減塩
- などは、今すぐ実行できます。

さらに、ここに野菜を加えるとビタミン・ミネラル・食物繊維を摂ることができます。特に、カリウム・食物繊維は、身体の余分な塩分を外に出してくれる働きがあります。

- ・ラーメンに乾燥わかめを加える
（乾燥わかめは食塩不使用のものを選びましょう！）

- ・みそ汁に切り干し大根や乾燥わかめを加える

など、実践してみましょう！

サラダを食べる時には、ドレッシングの種類によって塩分量が違うので、栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ないものを選ぶと良いです。健康を考えて、ノンオイルのものを選ぶと、逆に塩分が多く含まれていることがありますので、注意しましょう。

減塩することで、はじめは味気なく感じてしまうかもしれませんが、濃い味で舌が慣れているのと同じく、薄味も続けることで舌が慣れていきます。

今、外出自粛という状況の中で食生活にも変化があった方が多いかと思います。こんな時だからこそ、自分の生活、自分の体とあらためて向き合う機会です。

今こそ始めよう！減塩生活！

(※1)日本人の食事摂取基準 2020 年版

(※2)厚生労働省「平成 30 年国民健康栄養調査」