

シリーズ「高血圧」⑤

じょうずに減塩

国立病院機構和歌山病院

栄養管理室 南真由美

「減塩してください」といわれたら、まず何をしたらよいのでしょうか。いつもの食卓を見直しつつ、自分らしい減塩法を見つけるときのヒントを紹介いたします。

習慣を身につけることが大切です。一つ一つの減塩量は小さくても、チリも積もれば山となり、日常的にとる塩分量を抑えられます。

まず、「減塩」といってもどこまで減らせばよいのでしょうか。現在、生活習慣病を防ぎ、健康を維持するための塩分摂取量として厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」で男性9g未満/日・女性7.5g未満/日を目標とし、日本高血圧学会では高血圧と診断された人に6g未満/日を推奨しています。日本人の塩分摂取量は減少傾向にあり、最新の調査では平均10.6g/日でした。しかし、高血圧の人の摂取量は6g未満/日にほど遠いのが現状です。

大きく減塩①ラーメンやうどん、そばなどの汁は残すこと。汁まで完食すると、それだけで1日の減塩目標量の半分を超えてしまいます。塩味のラーメンを1杯汁まで食べると塩分は約6g摂取することになります。

大きく減塩②汁物やスープは具沢山にして、汁を少なくしたり、食べる回数を減らしたりしてみましよう。

大きく減塩③チリも積もれば減塩①しょうゆ、たれの量を少なめにする。お寿司のしょうゆや焼き肉のたれなどはたっぷりつけず、少なめにつけましよう。冷ややつこの薬味はしょうゆをかけてからの

せると、しょうゆの量が10分の1に減らせます。

チリも積もれば減塩②漬物、干物、加工品(ハム、かまぼこ等)にも注意。これらの食品には食塩が多く含まれます。最近では減塩のものもありますが市販品の塩分は比較的高いので、食べるなら小さめのものを選ぶ、食べる回数を減らすなどしましよう。梅干し(10g)の塩分は0.5〜2g、ぬか漬(30g)は塩分約1.5gです。漬物なら、甘酢を使ったピクルスが比較的低塩です。

チリも積もれば減塩③アルコール。お酒のお供にはつい塩分の高いおつまみが欲しくなりまう。過度の飲酒は高血圧も引き起こします。飲み過ぎ食べ過ぎには注意しましよう。

ただし、突然に薄味のおかずが並んでも家族は喜びません。少しずつ塩分量を減らし、舌を慣らしていましよう。2週間くらい続けられれば、薄味に自然と馴染みます。塩分はおいしさのもとですが、今までの調理法を思い切って変えて、健康とおいしさの両立を目指してみましよう。

減塩目標量に近づいためには、日頃から塩分のとりすぎに注意し、減塩

しょうゆをかけたからの