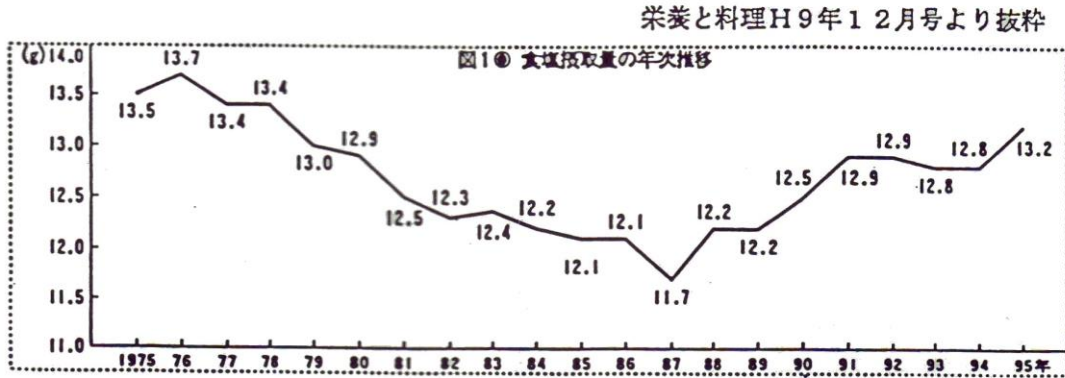


成人病（生活習慣病）の最も大きな原因である動脈硬化は、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などに伴って進行します。これらの病態に対して、薬物療法以外に運動療法、食事療法がとても重要であることは言うまでもありません。今回は食事療法（塩分）についてのお話をします。

食塩の取りすぎの悪影響は知識としてはかなり浸透しているはずなのに、なぜ、摂取量が少しも減らないのでしょうか。

日本人の食塩摂取量を国民栄養調査結果で見ると1987年までは一貫して減少していましたが、'87年の11.7gを最小にその後は増加に転じ、'95年は13.2gになっています。食塩摂取量の目標値である「成人一人一日10g以下」にはほど遠く、日本人全体としては食塩を摂りすぎているのは明らかです



ご存知ですか？

正しい計量方法

食塩管理上、目分量、手秤りに頼るのは好ましくありません。塩、しょうゆなどの調味料は、正しい計量が必須となります

1) 計量器具の種類



自動秤



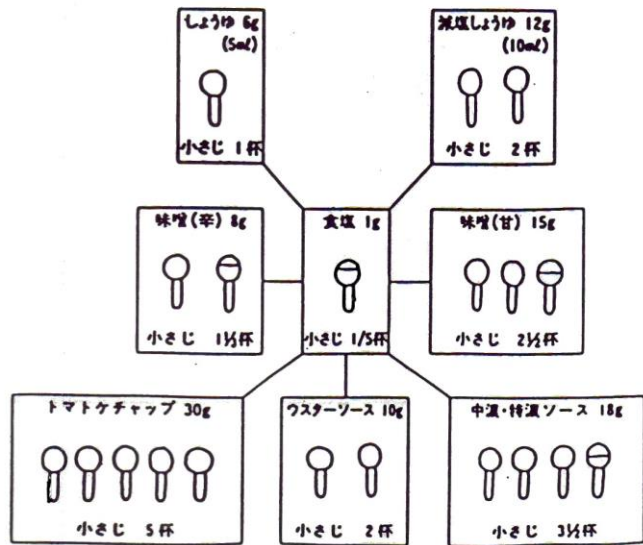
計量カップ (200ml)



計量スプーン

大さじ (15ml)
 小さじ (5ml)
 小さじ1/2 (2.5ml)

食塩1gに相当する調味料



POINT 塩分は1日6~8gに!

日本人の1日の平均塩分摂取量は、13gくらい。高血圧の人は、この半分にする必要があります。塩分は、すべて「塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分。残りが、みそ・しょうゆ・ソースといった調味料からとっています。

●加工食品を控えめに

調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。



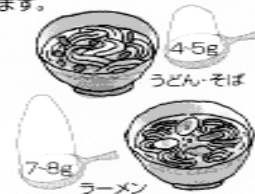
●汁物は、1日1杯以下

みそ汁・すまし汁・洋風のスープ類などは、おわん1杯で約20gの塩分を控え、飲む時にもよくすすぐなど工夫します。



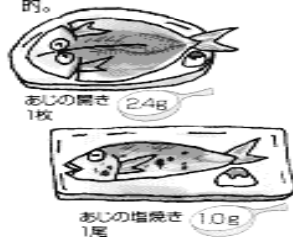
●めん類も1日1杯以下、つゆを残します

うどんやそばなど和風のめん類は、つゆを残して食べる。飲む時もよくすすぐなど工夫します。めん類を食べる日は、ほかの食事で汁物を控えます。



●新鮮な材料で料理を!

料理には、はじめから塩分が含まれる加工食品ではなく、新鮮な材料を使いたいもの。素材が新鮮なら、薄味でもおいしく食べられます。また、レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと、減塩に効果的。



●酸味や香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にするなど、酸味や香辛料(わさび・唐辛子など)、香味野菜(しょうが・ねぎ・しそなど)を上手に使うと、おいしく減塩できます。カレーや辛子も血圧に影響がないので、味付けに利用します。



●洋風の食事を取り入れて

洋風の食事は、和風の献立より低塩分。塩分の気になる人は、脂肪をとりすぎない程度に取り入れます。



*パンには塩分があるので、おみそが薄味でも気になりません。また、油を使うと薄味でもおいしく食べられます。