



健康ワンポイントアドバイス

新年から始めよう 減塩を少しずつ

食塩の取り過ぎは、高血圧の原因の一つです。高血圧を放置すると血管が傷つき、心疾患や脳血管疾患などの命に関わる病気を引き起こしてしまいます。

1日の食塩摂取量の約7割は調味料から

令和元年度国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均は男性10.9g、女性9.3gです。摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満なので、男女とも約3g多く食塩を取っていることが分かります。

食塩の摂取は、約7割がしょうゆ・塩・みそなどの調味料からで、どれも家庭の料理に欠かせないものです。使い方を工夫し、無理なく減塩してみませんか。

食べ方や調理のできる工夫

- しょうゆやソースなどは食べ物に直接かけずに、小皿に出して、つけながら食べる。
- 漬物にはしょうゆをかけない。
- みそ汁は具を多めに入れて、1日1杯までにする。
- ニンニク、ショウガなどの香味野菜やレモン、ユズなどの柑橘類かんきつを利用して、調味料の量を減らす。



食品表示や減塩調味料も活用しよう

食品表示制度が新しくなり、以前はナトリウム量で示されていたものが、食塩相当量に変わりました。食塩の少ないものを選ぶときの参考になるほか、カップ麺などのスープを半分残した場合に、どれだけ減塩できるかなどが分かりやすくなりました。

また、現在では減塩タイプの調味料や食品を取り扱うメーカーが増えています。食品そのものが減塩されているので、いつも通りの使用量でも食塩摂取量を減らすことができます。元の味と差がない商品も多いので、活用しましょう。

日本食は食塩摂取量が多くなりがちです。健康維持のためにも、少しずつ減塩に慣れていきましょう。

【健康づくり課管理栄養士】