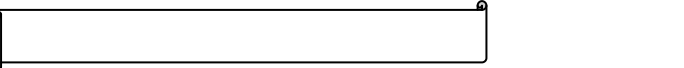


これだけは知っておこう！ しておこう！ ～ 減塩 ～

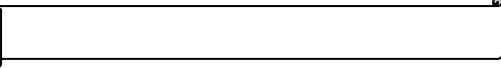
よく健康診断で高血圧気味ですね、と言われる方がいます。高血圧という病気は危険な数値でも特に辛いとか痛いとかの症状が出ないのが普通です。しかし突然に心筋梗塞や脳卒中といった危険な病気を発症する困った症状なのです。この高血圧と診断されたなら、自覚症状はなくても高血圧対策に勤しむのが賢明といえます。高血圧対策は運動したり、アルコールを止めたり、ストレス解消したりと様々ですが、やはり食事を考えるのが一番効果的でしょう。そして高血圧対策の中心となるのが食塩の量を減らす「減塩」。今回は減塩について学んでいきましょう。



まず日本人の平均塩分摂取量は、1日11～12g程度と覚えておきましょう。高血圧対策なら半分の6gが目標となります。塩分は、塩だけでなく、しょうゆ・ソース類、加工食品等全ての摂取食品から考えますから、日頃のチェックが大切になります。参考迄に例を紹介しておきます。

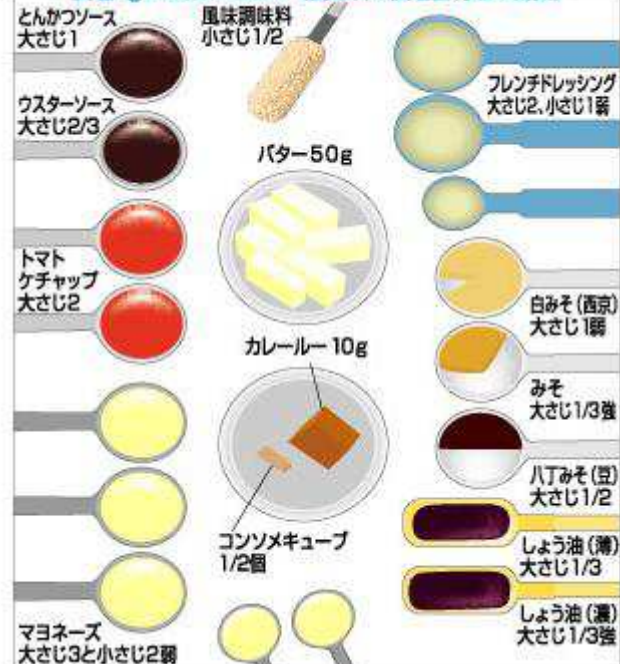
- 塩鮭 1切れ 2.6g
- たくあん 3切れ 1.3g
- かまぼこ 2切れ 1.3g
- 梅干し 1個 2.2g
- 汁物・めん類 1杯 2.0g

調味料については右の図を参考にして下さい。



いくら減塩が大切と言っても、濃いめの味つけに慣れた人が、急に減塩食に切り換えると、食事がおいしく食べられずストレスがたまって、逆効果になってしまいます。減塩は、味覚から得られる満足感や食事の楽しみを減らさないよう段階的に行い、少しずつ食塩量を減らしていきましょう。一般に、2～3か月くらいで目標値に近づくことが推奨されていますが、それより無理のないペースで途中でやめないで継続することが大切です。

食塩1gってどれくらい？(調味料の食塩含有量の目安)



↓減塩食の作り方・食べ方のポイント↓

<p>①だしを効かせる だしの風味を味わいましょう</p>	<p>②麺類のスープを残す スープには2～3gの塩分があります</p>	<p>③漬物は少量 浅漬けがおすすめ</p>	<p>④減塩の調味料を使う</p>
<p>⑤しょうゆはかけるよりつける</p>	<p>⑥スパイスで味にメリハリを 辛味や酸味で、薄味を感じなくなります</p>	<p>⑦カリウム食品を多く食べる カリウムは塩分を排出します。野菜や果物に多く含まれます</p>	<p>⑧みそ汁は具たくさん 同じ塩分濃度でも減塩になります</p>
<p>⑨加工食品を控える 知らない間に塩分を摂ってしまいます</p>	<p>⑩薄味に慣れる 特に小さい頃から薄味に慣れておきましょう</p>	<p>⑪食膳に調味料を置かない 塩分の追加をしないようにしましょう</p>	<p>⑫料理は温かいうちに冷めると薄味に感じます</p>