



減 塩

～減塩食でおいしく健康に～

★ 過剰な塩分摂取が高血圧の原因

平成27年度国民健康・栄養調査によると日本人の塩分摂取量は、1日あたりの平均男性11.0g、女性9.2g。一方、厚生労働省が生活習慣病の予防を目的に示した目標量は、1日平均男性8.0g未満、女性7.0g未満と差が生じています。

塩分摂取量が血圧上昇の要因であることは知られており高血圧、循環器病、腎臓病、肥満症、糖尿病などとの関連も深く、生活習慣病予防と改善の観点から日常的に減塩習慣を身につけてハツラツ健康的な生活を目指したいものです。

★ なぜ、塩分のとり過ぎがいけないのか

血圧とは、心臓が血液をポンプのように全身へ送り出す際の圧力をいいます。高血圧の方の場合、この圧力が一定基準以上続き、からだに負担をかけている状態をいいます。塩分をとり過ぎた場合、体内の血液量が増加し血圧が上昇します。そのため心臓など重要な臓器をはじめ毛細血管や各臓器への負担も増します。高血圧は、自覚症状がないために万一症状が起こった場合その障害によっては、日常生活への負担は計り知れないものとなります。

減塩によって下がる血圧には個人差がありますが、食塩を1日1g減らすごとに高血圧の方では1～0.5mmHgの血圧低下がみられるとの報告があります。数値としてはわずかに思えますが、からだへの負担は軽減できます。

★ 塩分を上手に取る「置き換えテクニック」

★よく使う調味料を置き換えて減塩しよう

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ◎しょう油をポン酢に置き換えると | (小さじ1) ⇒ マイナス0.5g 減塩 |
| ◎ウスターソースをケチャップに置き換えると | (大さじ1) ⇒ マイナス0.8g 減塩 |
| ◎ケチャップをトマトピューレに置き換えると | (約大さじ1/2) ⇒ 塩分0g |

★ 3つのプラス発想でおいしく塩分を控える

塩分を控える方法は様々です。とかく減塩のイメージは「薄くてまずい」と思われるかもしれませんが、おいしく塩分を控え“食品をプラス”する減塩方法をご紹介します。

①うま味成分を活用する

うま味のある食材：昆布、かつお節、煮干し、トマト、チーズ、干しいたけ。うま味成分がきいていると添加塩分が少なくてもおいしくいただけます。

②香り食材を活用

ゆず、青じそ、セロリ、ねぎ、にんにく、しょうが、さんしょう、ハーブやスパイス。

③カリウムを含む食品をとろう

魚、大豆製品、牛乳、野菜、果物などはカリウムが多く含まれ、体内の余分な塩分（ナトリウム）をからだの外へ排泄し、血圧の調整に役立ちます。

減塩は決してマイナスではありません。プラス発想でおいしく食べて健康的に過ごせる取り組みをはじめましょう。

鮭とブロッコリーのクリームスパゲティ



材 料 2人分

スパゲティ	160 g	バター	大さじ 2
鮭ほぐし身	80 g	小麦粉	大さじ 2
ブロッコリー	100 g	牛乳	500cc
		塩こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに分け、硬めにゆでる。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かしスパゲティを指定時間どおりにゆでる。
(*今回は、スパゲティをゆでるときの塩は加えずに作ります)
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、小麦粉を加えて炒め少量ずつ牛乳を加えてホワイトソースを作る。鮭のほぐし身を加えて塩こしょうで味を調える。
- ④ ③にゆでたスパゲティとブロッコリーを入れてソースとからめて盛り付ける。