

健康相談室だより

2024年11月号
高齢者福祉センター 健康相談室

どのぐらいの塩分を摂っていますか？

○日本人が1日に摂っている塩分量は男性 **10.9g**、女性 **9.3g**といわれています。
1日あたりの食塩目標量は…

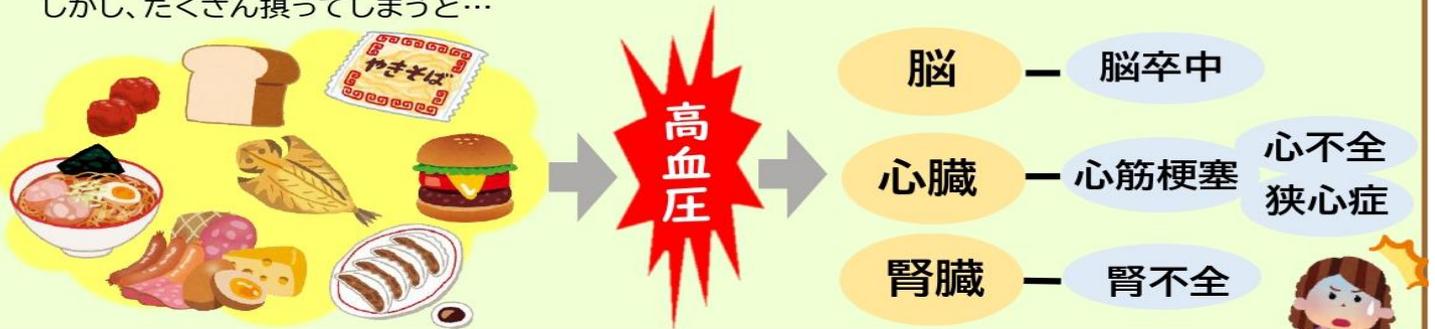
男性 15歳以上
7.5g未満

女性 15歳以上
6.5g未満

高血圧症の人
6.0g未満

○塩分は、ハム、ソーセージなどの加工食品、パンや麺類、インスタント食品や干物などにも意外と多く含まれているので、目標量よりも多く塩分を摂ってしまう方が多い傾向にあります。

○食塩は体内の水分量を調節する働きがあるので、体の機能を維持するためには大切なものです。しかし、たくさん摂ってしまうと…



食事をする上で気を付けること◎

減塩

料理をするとき

味をつけるときは、**香辛料**(胡椒、七味など)香味野菜(生姜、みょうが、葱)、**酸味**(柑橘類)など風味でアクセントをつけることによって、調味料を減らすことに繋がります。

汁物を作るとき

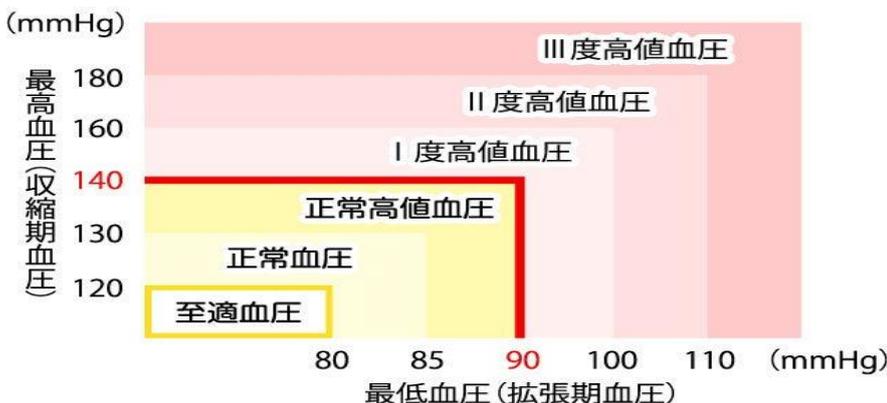
野菜や海藻類、きのこ類で**具沢山**にすると、その分、汁の量を減らすことができます。また、**食材のうまみ**を活用することによって、減塩しやすくなります。

※ラーメンやうどんを食べる際は、塩分過剰を防ぐため、汁は残すようにしましょう。

野菜・海藻類はたっぷり

野菜、海藻類、きのこ類に含まれるカリウムには、体内の**余分な塩分を排泄**させる働きがあり、食物繊維には腸内で塩分が過剰に吸収されるのを防ぐ働きがあります。

※加工食品の濃い味に慣れてしまうと、薄味の食事に物足りなさを感じがちです。加工食品や漬物、佃煮などの過剰摂取には気を付けましょう。



高血圧基準は140/90mmHg

血圧が高いと「心筋梗塞、脳卒中」を引き起こします。

血圧は**140/90mmHg未満**に保つようにしましょう