

塩分の摂りすぎに気をつけよう!!

私たちの体は塩分をたくさんとると、体の塩分濃度が高くなるため、濃度を薄めようと体が水分をためこみます。(しょっぱいものを食べ過ぎると、のどが渇いて水分を飲みたくなりますよね。)

その結果、血液の量が増えて、血圧が上昇してしまうのです。高血圧の状態が続くと動脈が硬化し、脳卒中・心臓病・腎臓病などの合併症がおこりやすくなります。一日の塩分は男性9g未満、女性は7.5g未満を目標(日本人の食事摂取基準2010年版)としていますが、山形県民の1日の塩分摂取量平均は12.5g。(平成16年県民健康調査) 健康のため、減塩をこころがけましょう!

* 食べ方でひと工夫 * 家庭でできる減塩のコツ * 調理法でひと工夫 *

1. 「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースはかけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくてすみます。(しょうゆ小さじ1は塩分0.9g、大さじ1は2.6gあります)



2. 保存食品や加工食品は食べ過ぎないようにしよう

日持ちさせるため、塩分が多く含まれがちです。食べる量に気をつけましょう。(味のついているものに調味料をかけないで!)

3. 食べ過ぎないようにしよう

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。

1. 素材にこだわり、だしのうま味を利用しよう

素材が新鮮なものを選び、かつお、昆布、煮干し、椎茸など天然のだしを使うと、塩分控えめでもおいしいです。(市販のだしのもと、コンソメには1人分約0.4gの塩分が入っています)



2. 酸味や香辛料、香味野菜を使おう

酢やレモン、香辛料(わさび、唐辛子、カレー粉)香味野菜(しょうが、ねぎ、しそ)を上手に使って、味にアクセントをつけ、薄味を補いましょう。

3. 汁物は具たくさんにしよう

味噌汁などの汁物は、具たくさんにすることで汁の量を減らせます。汁物は1日1杯に控えましょう!(みそ汁1杯塩分2g→汁半分で1g)

山形県最上保健所

春からはじめよう! 新しい健康習慣

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 毎年健診

食生活指針 1

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの病気は、生活習慣病といわれ、食事、運動、休養などの生活習慣と関連があります。ですから、食生活など日常生活から病気が発症しないよう気をつけることが大事です。この春から新しい気持ちで、運動、バランスとれた食事、禁煙、健診受診など健康によい習慣をはじめませんか?

国では多くの人の健康増進や楽しく生活できること目的に、10項目からなる「食生活指針」を平成12年につくりました。これから何回かご紹介いたします。健康づくりの参考にしてください。

食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、*健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



*健康寿命とは、日常生活に介護等を必要としないで、心身ともに自立した生活ができる期間です。

山形県最上保健所