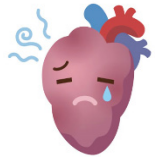


自分に合った方法で減塩を食生活に取り入れよう

塩分をとり過ぎると、身体は水分を取り込んで、血液中の塩分濃度を薄めて元に戻そうとします。塩辛い物を食べると水が飲みたくなるのは、このためです。しかし、これによって増えた血液を身体に循環させるには、心臓からの強い圧力が必要となり、結果、血圧が上昇し高血圧を招きます。

その状態が続くと、血管が傷ついて動脈硬化が進み、身体に様々な障害が起こります。「たかが塩分ぐらい」と思っているあなた、侮ると危険です。



【あなたの食生活を Check】

- 何にでも、塩、しょうゆ、ソースをかける。
- 薄味の料理は、物足りない。
- 野菜や果物はあまり食べない。
- インスタント食品をよく食べる。
- ハムやかまぼこなどの加工食品をよく食べる。
- 外食が多い。
- ごはんに漬物は欠かせない。
- 麺類のスープは半分以上飲む。
- みそ汁を2杯以上飲む。
- 干物をよく食べる。
- 市販の惣菜をよく食べる。
- 酒のつまみは、揚げ物や塩辛い物が好き。

※チェック項目が多いほど、食塩過剰の食生活になっていますので気をつけましょう。

【ひと工夫でおいしく減塩！】



食事をするとき

- ①しょうゆやソースなどは直接かけないで、小皿に用意したものをつける習慣を。
- ②麺類などのスープを半分残すだけで食塩2～3gほど減らせます。
- ③酢、レモンなどの柑橘類を加えましょう。酸味は塩味を引き立てるので、しょうゆなどの調味料が少量で済みます。
- ④野菜や果物、大豆製品、いも類などには、身体の余分な塩分を排出させるカリウムが多く含まれています。積極的に食べましょう。(腎臓病の方は医師に相談しましょう。)

料理をするとき

- ①カレー粉や唐辛子などのスパイスや、にんにく、青じそやみょうがなど香味野菜を使うと味にアクセントがつけます。牛乳を調味料として使うと味がまろやかになります。
- ②みそ汁は具たくさんにすると汁の分量が減り、その分減塩ができます。具材は、塩分排出の手助けをする野菜がおすすめ。
- ③かつおぶし、昆布、煮干しなどでしっかりだしをとれば、少ない量の調味料でもおいしいです。
- ④調味料の次に塩分が多いのは加工食品になります。肉の加工品や水産ねり製品、惣菜など多く食べ過ぎないようにしましょう。

塩分1gの量を覚えておこう

- しょうゆ（薄口）・・・大さじ1/3
- しょうゆ（濃口）・・・大さじ1/3強
- 米みそ（淡色みそ）・・・大さじ1/2
- ウスターソース・・・大さじ2/3強
- トマトケチャップ・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ4と1/2

食品は、栄養成分表示
を見てから買おう

買い物のときは、製品に含まれる塩分量もチェックしましょう。

栄養成分表示 (1個当たり)	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

食事はゆっくり、
3食食べましょう

3食決まった時間に食事をすることや、ゆっくりよく噛むことも大切です。常に腹八分目でごちそうさまをしましょう。