

食塩摂り過ぎてませんか？



現在、日本人(30歳以上)の高血圧患者の総数は約4000万人にのぼります。血圧が高いほど脳卒中、心筋梗塞、心疾患、慢性腎疾患などの罹患率や死亡率が高くなることが明らかとなっています。

高血圧の発症には遺伝素因と生活習慣などの環境要因が関与しています。環境要因の一つに「食塩の過剰摂取」があり、減塩の降圧効果は様々な臨床研究によって明らかにされてきました。

日本人の食塩摂取量は表のように年々減少していますが、食塩摂取目標量(日本人の食事摂取基準)にはいまだに達していません。また、高齢になるにつれて食塩摂取量が増加する傾向にあるため、20歳以上では1人1日あたり11.2gと食塩を過剰に摂取している状況です。

食塩摂取目標量

日本人の食事摂取基準(2010年版)

男性: **9.0g以下/日** 女性: **7.5g以下/日**

高血圧、心疾患での食事療法では**6.0g未満/日**

日本人の食塩摂取量

資料 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

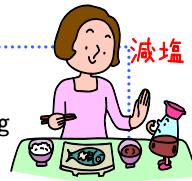
調査年	S50	S55	S60	H2	H7	H12	H17	H19
摂取量(g)	13.5	12.9	12.1	12.5	13.2	12.3	11.0	10.6

★普段の食生活で食塩を摂りすぎないために気をつけたいポイント★

★調味料は計量して使うようにしましょう★

小さじ1杯あたりの食塩量

醤油…1g	トマトケチャップ…0.2g
味噌…0.7g	マヨネーズ…0.1g
中濃ソース…0.3g	ノンオイルドレッシング…0.4g
ポン酢…0.4g	焼き肉のたれ(甘口)…0.4g



★麺類の汁は残しましょう★

ラーメンは汁まで全部飲むと一杯で **8.5g** 程度の食塩を摂取してしまうことになります。汁を1/3残すと5.8g、1/2残すと4.6g程度になりますが、これでも多いので減塩を心がけるには汁は残すことがお勧めです。そばやそうめん等も、麺の先だけ汁につけると、食塩の摂取をおさえることができます。

★酸味(酢、レモン、すだち)、香り(香味野菜、ごま、のり)、出汁など塩味以外の味を利用しましょう★



★塩蔵品や加工品は食べ過ぎないようにしましょう★

主な塩蔵品加工品に含まれる食塩量

梅干し1個(6g)…1.3g	アジの開き中1枚…1.0g
海苔佃煮10g…0.6g	さつま揚げ1枚(40g)…0.8g
胡瓜ぬか漬け30g…1.6g	ハム1枚(20g)…0.5g
白菜キムチ30g…0.7g	6Pチーズ1個(20g)…0.7g

★栄養成分表示を参考にしましょう★

栄養成分表示の例

1食分(19.2g)の栄養成分

エネルギー…82kcal	炭水化物…12g
たんぱく質…0.94g	ナトリウム…240mg
脂質…3.2g	

食塩量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

⇒この製品1食分の食塩量は**0.6g**です。

★ソースや醤油などは「かける」より「つけて」食べましょう★



できることから始めてみましょう。

★汁物は具たくさんにして汁の量を減らしましょう★

♪ お問い合わせ先 栄養科 ♪

♪ご希望の方には『多摩南ミ二通信』を面会受付でお渡ししております♪