

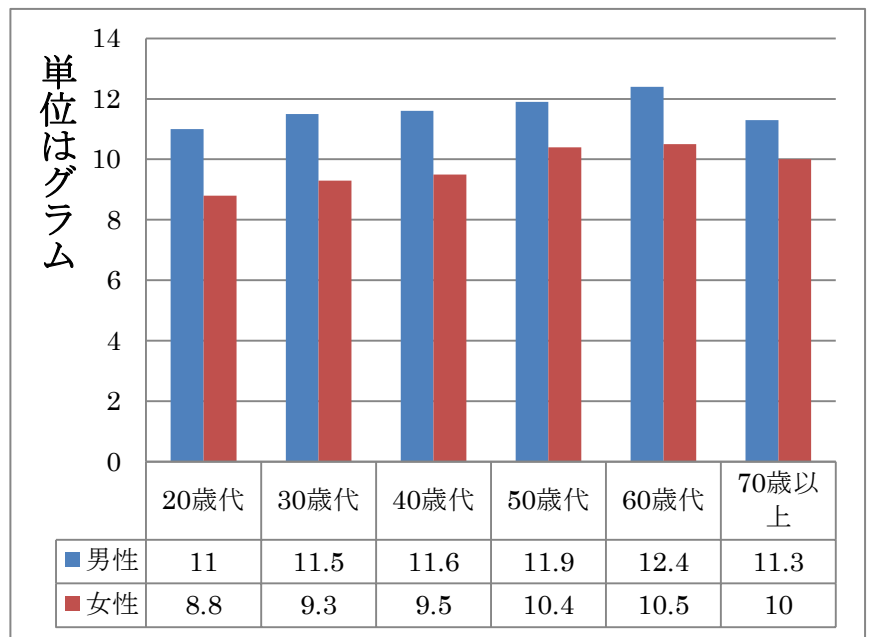
# 栄養の豆知識 vol.5

## 好血压

高血圧は様々な病気と密接に関わっています。高血圧の原因は過労、ストレス、塩分の摂り過ぎ等がありますが、今回は主に食事での高血圧の予防方法についてお話ししたいと思います。

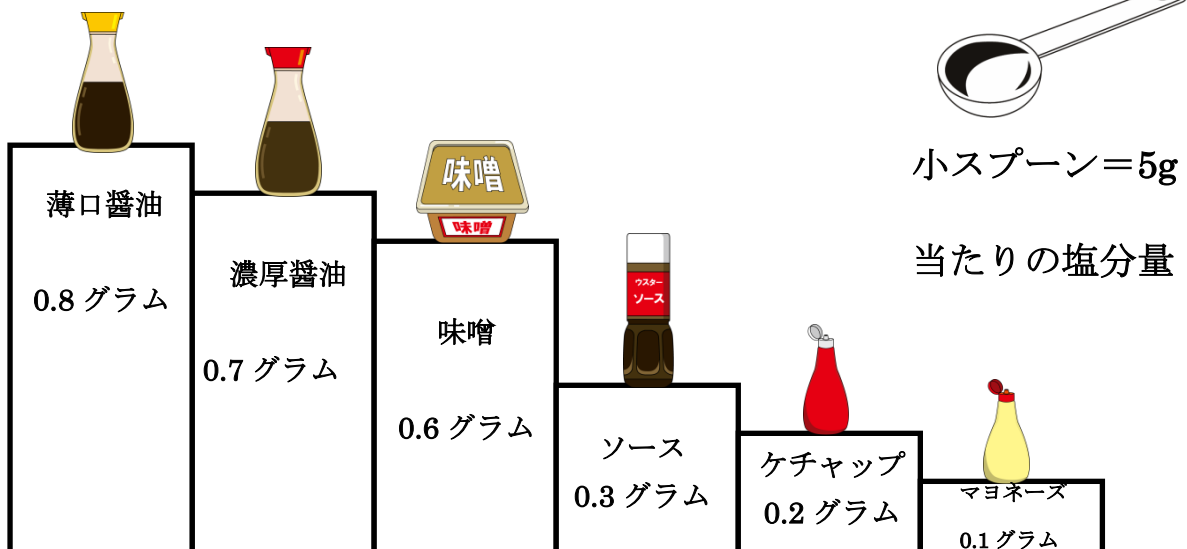
現在日本人の塩分の目標量は1日10グラム以下なのに対し、実際の摂取量は1日の20歳以上の平均は10.7gと目標量を上回っています。

年齢別に観た塩分摂取量は以下の通りです。男性では各年代で基準を上回っており、男女共に60歳代をピークと高齢の方が塩分摂取量が多いことがわかります。また、この年代は漬物等、わりと塩っ辛いものが好きなのかもしれませんが、それ以外に加齢に伴う味の感じ難さに起因し、気付かぬ内に濃い味付けを好んでしまっていることも考えられます。



## 調味料

日本の伝統的な食習慣において塩蔵による食糧保存の方法は、その心配の無くなった現在でも漬物や塩辛など、変わらず好まれています。また調味料も海外由来のものと比べると非常に塩分が強い物が多いです



# 減塩の工夫

作り方や種類によっても異なりますが、一般的な家庭料理における塩分量の目安は以下の通りです。

味噌汁、清汁：1g



肉、魚料理：1~2g



麺類：4~5g



和え物：0.5g

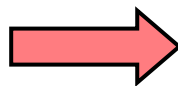


外食の塩分はこれ以上であることが殆どです。

・・・日常の食生活でも簡単な工夫で減塩が行えます・・・

## 汁物について

減塩の必要のある場合には「一汁三菜」の内「汁」は毎回食べてしまうとそれだけで3gを越えてしまいますので1日1回程度が良いでしょう。また、「具たくさん汁」等の様に汁の具を通常より多く入れることにより汁の量自体を少なくする事も効果的。これは麺類にも同様なことが言えます。



## だしの活用

化学調味料の「だし」は塩分を含んでいる事が多く、気付かない内に高い塩分量になっている事も考えられます。それに比べ、例えば天然の「鰹節」は一人前に使用する程度では非常に少ない塩分量で済みます。その為、煮物や汁物等でだしが必要な時は、多少面倒ですが、鰹節からだしをとると、減塩になります。また、鰹節はビタミン類等を豊富に含んでいる為、体にも良いのです。





## 香味の活用

塩分が少なく味が薄くなりがちですが、「からし和え」「わさび和え」「柚子和え」等のように香味を活用すると味にアクセントをつけることができます。

## 食酢の活用

食酢の酸味も塩分を際立たせる役割もある為、積極的に使うと良いでしょう。その際、酢の物で使われる「わかめ」や「しらす」の塩分には注意が必要です。当然わかめにも塩分がありますが、特に「しらす」には多くの塩分が含まれている事が多い為、組み合わせとして両方共に使うのは避けた方が良いでしょう。



1日の食事全てを減塩にすると嫌になってしまいます。一回の食事の1品だけでも濃い（普通）味付けにすることによっても食事にメリハリが付き、満足感が違って来るはずです。何よりも続けられる事が重要である為、自分にとって無理のない方法を試してみると良いと思います。

鍋のしめ

塩分あるの

忘れがち

虎鉄

