

栄養科だより

令和2年7月 発行
外旭川病院 栄養科

塩分を控えるためのポイント

日本人の食事摂取基準が2020年に改定され、男性7.5g、女性6.5g未満という目安が出されました。日本人の国民健康栄養調査(平成30年度)によると、日本人男性は平均11g、女性は9.3gの塩分を1日で摂取しています。

血圧上昇は30歳から上昇するといわれており、1日11gの摂取を続けていくと10年で6mmHg、20年で12mmHg、30年で18mmHgの上昇が考えられます。たった6mmHgですが、10年後20年後も健康であるためにも減塩は必要です。

では、減塩とは具体的にどんなことをしたらよいのでしょうか？
そこで今回は、厚生労働省HPに掲載されています「塩分を控えるための12か条」の中から減塩するポイントをご紹介します。

①かけて食べずに、つけて食べる

一般的なパック醤油10gを用意して刺身3点盛(刺身12枚)に全てかけるよりも醤油を小皿に盛ってつけて食べた場合、10g中摂取する醤油の量は4.1gで、5.9gの醤油の摂取抑えることができます。



②効果的に塩味を使う

料理全体の味付けではなく食材の表面だけに塩を振れば少量で塩気を感じるので、減塩につながります。

③漬物や汁物料理に気を付ける

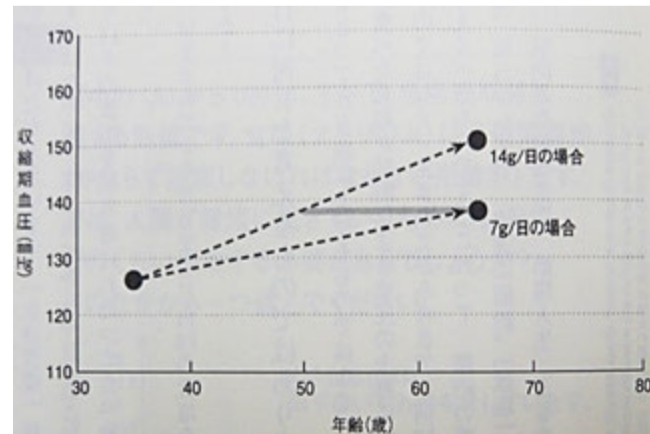
一般的な漬物の塩分は1切れ当たり0.3~1.1g、みそ汁の塩分は1杯当たり1.3g程度です。つい食べすぎて塩分を多く摂取してしまわないよう注意しましょう。



※余談ですが・・・

右の図は35歳から塩分を毎日7gと、毎日14gをそれぞれ摂取し続けた場合の血圧上昇を比較を示したグラフです。

7gの人は65歳になったとき血圧が138mmHgですが、14gの人は50歳で138mmHgに到達しています。血圧上昇は摂取した塩分によって上昇率が変わってることが右の図でよくわかると思います。塩分に注意しながら日々の食事を楽しみましょう！



食品表示法の施行について

2020年4月1日から食品の表示方法が変わりました。大きく分けて、①栄養成分表示の義務化、②食塩相当量表示の義務化、③アレルギー表示の義務化(特定加工品制度の廃止)、④原材料と添加物を区別して表示するという4つの点の変更となりましたので皆さんもご自宅にある食品の表示をチェックしてみてください。

名称	食パン	栄養成分表示 (1枚当たり)
原材料名	小麦粉 (国内製造)、糖類、バター、 産地や製造地を記載！ パン酵母、食塩、発酵種、脱脂粉 乳 / 乳化剤、イーストフード (一部に乳成分・小麦・大豆を含む)	栄養成分表示が義務化！ エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 3.2 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 0.9 g
内容量	アレルギーを含む 特定原材料は全て明記！	ナトリウム→食塩相当量へ

原材料と添加物を区別！

～選択食のご紹介～



海鮮丼 または かつ丼
人参と春雨の中華和え
デザート
じゅんさいの清し汁

～編集後記～

新型コロナウイルスで秋田県内でもお祭りのイベントが中止になりましたね。残念ですが、事態が落ち着いてまた来年イベントが行えることを願って感染予防に努めましょう。(熊谷)

