



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 1月号 Vol.135

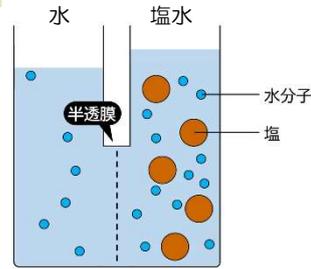
最近「減塩」をアピールした食品をよく見かけます。先月の「腎尿路」の数値をよくする方法のひとつも「塩分控えめ」。「塩分」は体に必要なものですが、摂取しすぎると健康を害することがあります。そこで、今月は「減塩」がテーマ☆ これをきっかけに、塩分コントロールをしてみませんか？

なぜ「塩分」を控える必要があるの？～浸透圧って知ってる？～

半透膜を真ん中にして、水と塩水を入れると、徐々に水が減って塩水が増える現象が「浸透圧」です。人間の細胞膜は半透膜と同じなので、体内で浸透圧が起こります。



高血圧が続くと腎臓に負担がかかり、機能が低下してしまいます。



日本人の食塩摂取量は推奨値の2倍！

世界保健機関(WHO)は成人の食塩摂取量として5.0g/日 未満を推奨しています。しかし、20歳以上の日本人の食塩平均摂取量は、男性10.8g/日、女性9.2g/日で、なんとWHOの推奨値の約2倍も摂取しています(平成28年の調査)。

日本食は醤油や味噌など塩分を多く含む調味料が使われるため、日本は諸外国と比べて塩分摂取量が多い傾向があります。つまり、塩分を気にせず食事をしていると、基準値を越えてしまう可能性が高いということです。これを踏まえ、厚生労働省は、日本人にとって現実的で継続しやすい減塩目標量として、男性で7.5g/日、女性で6.5g/日を設定しています。

今日の塩分摂取量が、将来の血圧を決める

私たちの血圧は、今まで摂取した食塩の総量で決まっています。1日に1gの塩分を取り続けると、1年で、0.05~0.06mmHg程度血圧が上昇します。日本人の一日塩分摂取量で計算すると上昇率は約10倍です。これをずっと続けると50歳前後で高血圧となります。しかし、1日の塩分摂取量を7gにできれば、80歳で高血圧ギリギリの数字となります。つまり、将来の血圧は、どのぐらい塩分を摂取したかの蓄積で決まるのです。ちなみに1日塩分必要量は最低1.5gとされていますので、思い切って減らしても大丈夫ですよ。

塩分の約7割は調味料から

私たちが摂取している塩分の約7割は「調味料」だと言われています(特に、しょうゆ、塩、味噌)。料理をおいしくする調味料ですが、ぐっと我慢。減塩の第一歩は調味料からです！

主な調味料の食塩量

| | 大きじ1杯 | 小さじ1杯 |
|---------|-------|-------|
| うす口しょうゆ | 2.9g | 1.0g |
| 濃い口しょうゆ | 2.6g | 0.9g |
| 米味噌 | 2.2g | 0.7g |
| ウスターソース | 1.5g | 0.5g |
| マヨネーズ | 0.3g | 0.1g |

【減塩のコツ】

- 食塩量が少ない調味料を選ぶ
「減塩」「塩分控えめ」と記載してある商品に置き換える
- 食べる回数を減らす
味噌汁1日1杯、ラーメンは週1など
- 調味料の利用を減らす(少なめにする)
しょうゆはたっぷりつけずに端っこだけにする、お酢やレモンに置き換えるなど



--「塩」と「塩分」の違い--

「塩(天然の塩)」
=塩化ナトリウム+ミネラル

「塩分(化学物質)」
=塩化ナトリウム99.9%
※ミネラルは含まれない

ちなみに「食塩(精製塩)」も99%以上が塩化ナトリウムです。

パンとごはん、塩分多いのは？

同じエネルギー量で比べると..

食パン 90g → 1.2g
白飯 150g → 0g



塩分を摂り過ぎてしまった時は？

摂取した塩分は体内でナトリウムになり、翌日には尿として排泄されます。そのため尿量を増加させると塩分の排泄も促進できます。また、汗をかくことも塩分の排泄につながります。

【対処法】

- 水分をしっかり摂取する
- 利尿作用がある飲み物を飲む
- カリウムが豊富な食材を摂る
- 半身浴で汗を出す など



利尿作用が期待できる

コーヒー、お茶、紅茶、りんご、キウイ、メロン、きゅうり等



カリウムが豊富

トマト、ほうれん草、ニラ、カボチャ、昆布、バナナ、ピーナッツ、みかん、キウイ等

※おせち料理は塩分が多め。美味しく食べて、しっかり対処しましょうね！