



## 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 2月号 Vol.136

先月のテーマは「減塩」でしたね。みなさん「減塩」できましたか？もしかしたら「減塩」したくても、すぐに食生活に反映するのが難しかった人もいるのではないのでしょうか。そこで、今回は「排塩」について調べてみました。「塩分」に関するテーマが続いていますが、大事なことなので飽きずに読んでくださいね。

### 「減塩」が難しい時は「排塩」すれば OK！

「排塩」とは、体の中の塩分を排出することです。どんなに「減塩」を意識していても、どうしても摂り過ぎてしまうこともありますよね（人間だもの）。そんな時は「排塩」すれば OK。美味しくいただいた食事を後悔するより、摂り過ぎた塩分を排出しましょう！まずは「減塩」。食べたら「排塩」。両方意識して、塩分をコントロールしましょう。

### 手軽にできる 2つの「排塩」方法



#### 1.水を飲む

排塩の一番簡単な方法は水分補給。余分な成分が何も入っていないお水をこまめに飲む（1〜2ℓ）ことで、尿の回数が増え、一緒に塩分や老廃物を排出できます。コーヒーやお茶も利尿作用が高くてよいのですが、その分脱水になりやすいので、一緒に水を飲んでくださいね。



#### 2.運動や入浴

汗には塩分が含まれます。しかし、汗腺には身体に必要な塩分を再吸収する働きがあるため少量の汗だと99%が水分となります。ですが、発汗量が多いと再吸収が追いつかず、汗の塩分濃度が上がります。つまり、運動や入浴によってたくさん汗をかくと、体外に排出される塩分も多くなるのです。※激しい運動でなくても、ウォーキングやジョギングで十分効果があります。

### 「排塩」にガッツリ取り組むには『DASH食』がオススメ

「DASH食」は Dietary Approaches to Stop Hypertension（高血圧を防ぐ食事方法）の略語。

塩分排出に働く3つのミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム）と食物繊維を多く摂るといふ食事療法で、高血圧の改善に高い効果が認められています。※DASH食は高血圧の人や特定の疾患が無い人に有効な食事法です。

#### 【DASH食の基本】

- 色の濃い野菜や果物、海藻、ナッツ類を十分に摂り、乳製品は低脂肪のものに変える
- 脂肪の多い牛肉や豚肉、ベーコン、ソーセージや、生クリームやバター製品、砂糖を含む甘いものを減らす

▼「DASH食」で重要な5つの栄養素（単独で摂取するよりも組み合わせて摂取することで効果を発揮します）

#### ●カリウム

体内のナトリウムが増えると、尿での排出を促し血圧を下げる（水に溶けやすいので注意）。

ほうれん草、アボカド、カボチャ、りんご、バナナ、柿、海藻類、芋類、キノコ類、大豆製品など

#### ●マグネシウム

カルシウムの働きをバランスよく調整し、血管を広げ、血圧を調整する。

ナッツ類、ごま、大豆製品、海藻類、全粒穀物など

#### ●カルシウム

カリウム、マグネシウム、食物繊維と一緒に摂取すると相互作用で、降圧効果を発揮。

牛乳、乳製品、大豆製品、小松菜、ごま、小魚など

#### ●タンパク質

血管を丈夫に保つ。肉ではなく魚でとると中性脂肪を減少させることができる。

魚類（赤身）、肉類（赤身）、大豆製品、卵類、乳製品など

#### ●食物繊維

整腸作用がある。血糖値上昇を抑制し、コレステロールを体外に排出する。

海藻類、きのこ類、オクラ、りんご、こんにゃく、全粒穀物など

#### 【DASH食のポイント】

- ・肉よりも魚を多めに！
- ・野菜と果物をしっかり食べよう！
- ・乳製品、大豆製品、海藻類も重要！
- ・ナッツ類、全粒穀物も食べよう！

### コンビニで買える「排塩メシ」の例

- ・「海鮮と温野菜の中華炒め」・・・野菜からカリウム、海鮮からカルシウムやマグネシウムがとれます。
- ・「オクラのネバネバサラダ」・・・オクラと海藻、長芋（トロロ）どれをとっても3つのミネラルが含まれています。
- ・「冷ややっこ」・・・いわずもがな大豆製品ですね。
- ・「おにぎり」・・・玄米や雑穀のおむすびを選ぶとよいです。海苔がついているのもポイント！
- ・「デザート」・・・カットフルーツ、糖質をおさえたフルーツゼリーヨーグルトを選ぶとよいです。アイスクリームは低脂肪・糖質オフのものを。



★ワイドのおやつだと、無塩ナッツがいいですよ♪★