

ほのか診察室



シリーズ

第134話

減塩のススめ

市民病院
診療支援部
栄養指導課

2015年版（最新）で、18歳以上の男女の1日の塩分摂取の目標量は、男性が8.0g、女性が7.0gと、5年前よりも減量して設定されました。塩分10g以下が目安と言われていた時代に比べると、塩分を控えることが生活習慣病の予防に効果があると考えられるようになったためです。

毎日の食事をチェックしてみよう

- ・ 1日2回はみそ汁やスープなどの汁物がある
- ・ 漬物や佃煮などのご飯の友が毎食ある
- ・ 練り製品や加工食品を利用する回数が多い
- ・ 麺類の汁は全部飲む
- ・ 物足りないとしょうゆやソースを追加する
- ・ おやつといえば、おせんべいやスナック菓子

汁物や漬物・佃煮・練り製品や加工食品は、塩分の含まれる量が多い食品です。もしいくつもチェックが付いた場合、どれか1つ回数を減らすだけでも塩分を控えることができます。酢や油など塩分を含まない調味料を使用したり、だしや香辛料で香りづけをするなど、おいしく減塩を行ないましょう。

慣れ親しんだ食事の味付けを変えてしまう前に、塩分を追加している食習慣を見直してみたいかがでしようか。しかし、無理な減塩は逆効果の場合もあります。特に高齢者の方は、食事が食べられなくなってしまうなどの影響がありますので、ご注意ください。

はじめに

病院などに入院した経験がある方から、「病院の食事は味が薄い」という声をよく耳にすることがあります。

病院などの施設では、管理栄養士の資格を持った専門職が栄養管理をした食事を提供しています。高血圧や腎臓に疾患のある方は、塩分使用量1日6g以下が治療目標となりますが、疾患のない方でも、塩分の過剰摂取が将来、病気を発症する原因となる場合もありますので、注意が必要です。

塩分摂取量について

塩分をとり過ぎると体内のナトリウム濃度が崩れ、そのバランスを取るために血液量を増やす作用が起こり、高血圧を招きます。高血圧は血管に負担をかけ、さまざまな疾患の原因となります。

厚生労働省の調査によると、日本人の塩分の摂取量は男性が10.8g、女性が9.1g摂取しているという結果でした。日本人の食事摂取基準

