

～保健師さんの健康チェック～

10月

上手に減塩するコツ

健康管理センターがかわ 保健師

杉尾 純子さん

何にでも醤油をかけていませんか？ 知らないうちに食塩を摂りすぎているかもしれません。

食塩の摂りすぎはなぜいけないの？

- ◆ 食塩のナトリウムが水分を集め、**血圧が上がる** → 血管に負担がかかり**動脈硬化**が進み**血管壁の老化**が早まる → **脳卒中・心臓病・腎不全**を招く
- ◆ **胃がん**の発症リスクが高くなる
- ◆ **足がむくみ、夜間のトイレが近くなり、熟睡できな**い

1日に摂取してよい食塩の量は？

男性8g未満 女性7g未満 高血圧の方は6g未満を目標に
例えば、ラーメンには約5.7g、みそ汁には約2g含まれます。

上手に減塩する「コツ」は？

- ◎ 麺類の汁は残す
- ◎ 調味料は「かける」「すり」「つける」「つける」
- ◎ 汁物・佃煮・漬物は回数を減らす
- ◎ 酸味や香辛料をきかせろ
- ◎ だしのつま味や食材の美味しさを楽しむ(食べる時に調味料を追加しない！)

食塩を摂りすぎたら？

体内の塩分を排出する働きのある、カリウムを適度に摂りましょう。

- ホウレンソウ ● トマト ● キュウリ ● バナナ ● リンゴ
 - キウイ など
- よく食べるものにどれくらいの食塩が含まれるかを知り、上手に減塩しましょう。