

保健師さんの健康チェック

塩分の摂りすぎに注意

屋島総合病院 保健師

川村

佳梨江さん

料理に欠かせない塩。塩は食べ物をおいしくしてくれるだけでなく、身体を正常に機能させるための重要な役割を担っています。しかし、塩分の摂りすぎは高血圧の原因となります。高血圧の状態が続くと血管や心臓がダメージを受け、動脈硬化や心臓肥大などを引き起こします。心筋梗塞や心不全、動脈瘤、腎不全などさまざまな循環器系の病気になる恐れがあります。

食品に含まれる塩分量

食品の中には塩分が含まれており、食事によっては塩分を摂り過ぎてしまうことも。塩分を摂り過ぎているときは「低塩」や「塩分カット」の商品を選びましょう。

簡単に塩分量を知るためにはパッケージをチェックしてください。食品に含まれる塩分量は「栄養成分表」の中の「食塩相当量」の数字でわかります。

日本人の塩分摂取量は

18歳以上男性で1日7.5g未満

18歳以上女性で1日6.5g未満が

目標とされています。

参考：厚生労働省

「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

★意外にも多くの塩分を含む「パン」

食パン6枚切りあたりの塩分は0.8g。これは食パン2枚分で、塩飴(甘口)二切れ分(約100g)に相当します。また、フランスパンは食パンよりもさらに多くの塩分が含まれています。

★「薄口醤油」と「濃口醤油」

「薄口醤油」と「濃口醤油」では、塩分が多いのは「薄口醤油」です。塩分が気になる方は「減塩醤油」を選びましょう。

★香川県民の大好物「うどん」

うどんは、「ソシ」を出すためにも多くの塩を使います。さらに、かけうどんなどのダシも飲み干した場合は相当な塩分量になります。塩分が気になる場合は、ダシは残す方がよいでしょう。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145