

健康レシピ～食べ物編

ぼちぼちダイエット

塩分摂取量の目標値

塩の摂りすぎは、血圧を上げるだけでなく、心臓や腎臓に負担をかけます。そこで、日本人の食事摂取基準2015には、現在の日本人の目標とした塩分量が示されています。一日あたりの目標量は、男性8g、女性7gです。また、高血圧の患者さんには、一日6g未満になるよう推奨されています。

実際の塩分摂取量は？

食事記録から求めた日本人の平均塩分摂取量は、10～11gです。一般的には食事記録では、正確に塩分を把握することができません。一日分の尿から求める方法は手間がかかりますが、正確に塩分摂取量がわかります。日本人の平均塩分摂取量は12.8gです。実際には、塩分摂取量の多い食品のとりかたによって、個人差が大きいこともわかっています。



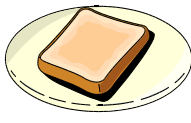
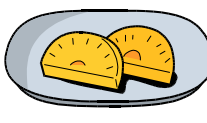





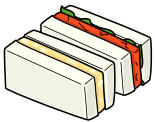
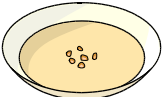

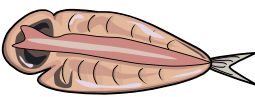


自分の食事を振り返ってみよう

塩分の多い汁もの、麺類、漬物などの食べ方を振り返ることで、自分の食事の塩分摂取量を推測することができます。下の表で、自分の良く食べる食品の塩分を知ることから始めてみましょう。

塩分の感じ方はどうでしょう？

人によって塩の感じ方は違い、おいしいと感じる塩分濃度も違います。この感じ方を塩分感受性といいます。塩分感受性は、習慣の影響を大きく受けます。普段の食事が濃い味だと塩分感受性は下がります(塩分を感じにくくなる)のですが、1～2週間薄味の食事を続けると塩分感受性は上がることが多いです。期間を区切って薄味に挑戦してみるのもひとつです。

身近な食品・料理の塩分量の目安

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| みそ汁～1杯  1.2 g | うどん～1杯  4.5～5 g | 6枚切り～1枚  0.8 g | たくあん～二切れ  1 g | おにぎり～1個  1.5 g |
| しょうゆ～小さじ1  1 g | 煮物～小鉢1杯  1.2 g | たらこ～ひとはら  2.3 g | 梅干し～1個  1.5 g | サンドイッチ  2.5～3 g |
| スープ～1杯  1.5 g | ラーメン～1杯  5～6 g | あじ開き～1枚  1.5 g | 即席漬け～小皿  1.2 g | カレーライス  3～3.5g |

料理の選び方を知る

減塩をしたいからといって、すべて薄味、食べたものもすべて我慢・では続きません。食事の楽しみが損なわれないよう工夫をしてみましょう。塩分の多い食品を一食にかさねないようにする、油を使う、表面に照り付ける、香辛料を活用するなど、塩分が少なくてもおいしく感じる組み合わせや調理法の工夫をしたいものです。