

取りすぎが問題の食塩



とりすぎ

食塩

高血圧を招き動脈硬化の進行、
脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる

一生のうちに食べてもよい塩の量はおよそ決まっている

疫学調査の結果、人間が一生のうちに食べてもよい塩の量は概ね決まっていることがわかりました。個人差があるとはいえ、ほぼ決まっているのであれば、その量を若いうちから多く食べてしまって高血圧や病気になるよりも、少しずつ食べて元気に長生きしたほうがよいでしょう。ですから、中高年で高血圧になってから減塩するのではなく、若いうちから食塩のとりすぎに気をつけてください。



食塩摂取量の目標値 1日当たり男性 8g、女性 7g未満を目指す

日本人は食塩の約7割を加工食品からとっている

日本人は、食塩の約7割を塩そのものではなく加工食品から摂取しています。塩味の濃い食品だけでなく、塩味に気付きにくい食品も注意が必要です。

栄養成分表示からの食塩量を計算方法

$\text{ナトリウム(g)} \times 2.54 = \text{食塩量(g)}$

自分の食生活を振り返り、何から塩分を多く摂取しているか知り、
減塩に取り組みましょう！！

不足が深刻な栄養素



不足

食物繊維

食物繊維には心筋梗塞などを予防する

カリウム

カリウムには血圧を下げる効果がある

栄養素の摂取量に少くらい過不足があったからといって、すぐに病気になるわけではないが、その状態が長く続くと生活習慣病を招くので、無視できません。

足りない食物繊維は穀物からとるのがおすすめ



■玄米を少し混ぜるなどの工夫をする

食物繊維は、野菜や果物、納豆、きのこ、海藻、こんにゃくなどに多く含まれています。このほか玄米や胚芽米など精度の低い穀物にも含まれているので、主食として食べると無理なく食物繊維の摂取量を増やすことができます。食べにくい場合、白米に少し混ぜるとよいでしょう。

冷凍や電子レンジを上手に利用してカリウムの損失を防ぐ



■生食やスープにして食べる

カリウムを多く含む食品は、野菜、果物、穀物などです。カリウムは水溶性で調理損失量の多い栄養素です。カリウムを無駄なくとるには、野菜なら生で食べるか、スープにして流出した栄養素も飲むとよいでしょう。穀物なら胚芽にカリウムが多く含まれているので、胚芽が残っている玄米などを食事に取りいれましょう。生で食べる果物は、カリウム摂取にお勧めです。また、食物繊維とカリウムは冷凍しても電子レンジにかけても量や質が変わりません。多めに調理して冷凍保存しておけば、手軽に野菜を摂取できます。