



塩分のとり過ぎと健康の密接な関係

日本の伝統食「和食」の落とし穴

日 本の伝統食である和食は、世界的に見ても健康食だと言われています。ただ1つ欠点があるのは「塩分が多い」という事です。みそや醤油、食塩などの調味料を使う習慣がある日本では、どうしても塩分をとり過ぎる傾向にあります。

この塩分は、とり過ぎると、高血圧、心臓病、脳卒中などの血管疾患を引き起こします。なかでも高血圧は、町民の多くの方がかかっています。また、塩分のとり過ぎは、胃がんの原因になることをご存じでしょうか。塩自体に発ガン物質はありませんが、漬物や干物、塩漬けにした物を長い間食べ続けると、胃炎や胃潰瘍になりやすく、そこに発ガン物質があると、がんを

引き起こしてしまいます。

人間が1日に必要な塩分量は1グラム

人 間が1日に最低限必要な塩分量は、世界的に6〜7グラム程度と言われています。実際には、世界的に6〜7グラムの摂取量であるのに対して、日本人の平均は約12グラムと他の国の2倍。さらに、1日に最低限必要な塩分目標量は、健康な方で10グラム未満、血圧の高い方で7グラム以下と言われているのを考えると、少し食生活を変える必要があると感じませんか。

目に見えない塩分のナトリウムに注意

皆 さんは普段買い物に行くと、食品の栄養成分表示を見た事があるでしょうか。この表示のなかに「ナト

リウム」と記載されているものがありますが、実はこれが塩味のしない塩なのです。

ナトリウムは、ハムやベーコン、魚の練り製品、インスタント食品等の加工食品に多く含まれており、最近では、この加工食品から知らないうちに塩分をとり過ぎていてる方が多くなっています。なるべく控えるよう心がけましょう。

ちよつとの減塩とカリウムの摂取

減 塩と言うと「薄味にする」「漬物を減らす」などが思いつきますが、それだけでは長続きしないものです。少しの減塩と合わせて「カリウム」をとることで、上手に血圧を下げる事ができます。これは、食塩の主成分であるナトリウムが、カリウムと一緒に排泄されて、血圧を下げ

る効果があると言われているからです。

カリウムが多く含まれている食品 野菜(特に緑黄色野菜)・海藻・果物・牛乳・いも類・大豆製品等

カリウムは、水に浸すと溶けて外に流れ出てしまうので、生そのまま食べるか、さっと茹でたり蒸して食べると、より多くとる事が出来ます。自家製の野菜ジュースを作って毎日飲んだり、お味噌汁にはワカメや野菜、いも類を入れると効果的です。今日から始めてみてはいかがでしょうか。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係保健センター内)までご連絡ください。

電話 5 3850
FAX 5 2137