



減塩はアイデア次第



～ 無理なく、おいしく、減塩生活 ～

日本の医療費削減に向けて厚生労働省は、心臓病や脳卒中、腎臓病などの予防を行っていくために、2015年から日本人の1日の目標塩分摂取量を**男性8g未満、女性7g未満**としました。

しかし、日本の食事の1日塩分量は約11gといわれています。延岡市でも、健康長寿まちづくりの目標に「**減塩**」をかかげています。

いきなり塩分を減らすのは大変です。毎日の調理や食卓で、薄味や減塩に少しずつ慣れていくことが大切です。「**無理なく、おいしく、減塩生活**」ができる方法を紹介します。

食べ方のアイデア

●汁物は具たくさんで1日1杯までに

●漬物は浅漬けにして
佃煮や梅干しも控えめに

目標量に近づけるには食べない方が賢明です。ごはんはおかずの味付けで食べ、もし残ったら食べるくらいの習慣をつけます。

●めん類の汁は残す

外食の麺類には、汁だけで約3～5gの塩分が含まれています。汁は一口味見をする程度で残す習慣をつけましょう。

●しょうゆやソースは

「かける」ではなく、「つける」

小皿にとり、つけて食べるようにすると、かけて食べるより量が少なくてすみます。しょうゆ小皿半円で塩分は約1gです。かけるのはレモン汁にすると良いでしょう。

●加工品の見えない塩分に注意

干物、ちくわ、かまぼこ、ハム、ベーコン等に塩分が多く含まれています。使うときは、湯通しすると多少の塩分は抜けます。惣菜の煮しめ、煮魚なども多いです。主食となるめん類やパンにも塩分が含まれています。

料理方法のアイデア

●酸味や香りを効かせる

レモンやへべず、酢などの酸味、香辛料やこしょう、カレー粉、わさび、辛子などのスパイス、ごまやピーナツなどの香りを使うと薄味でも美味しく食べられます。

●うま味素材を使う

かつお節、昆布、いりこ、干しいたけ、干し貝柱などのだしを使って、深みのある味わいに。

●香味野菜を使う

ねぎ、青じそ、にんにく、しょうが、みょうが、セロリ、パセリ、ハーブなどは料理の味を引き締め、彩りも鮮やかに。

●焼いた香ばしさを活かす

ほどよく焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味が味つけのひとつとなり、薄味が気になりません。

●味を表面につける

塩味は、最初に舌に触れたときに感じるもの。中まで味をしみ込ませないで、表面に味をからめるようにすると、少ない調味料でも美味しく食べられます。



そして、カリウムで減塩効果をさらにアップ！

野菜や果物、雑穀類等には体内のナトリウムを排出するカリウムが豊富です。野菜料理を1日5皿、果物1個程度、主食は**玄米や雑穀入り**にすると良いでしょう。



健康的な生活習慣を はじめましょう

高血圧を防ぐためのポイント

野菜・果物をとる

野菜や果物には、ナトリウムをからだの外に出してくれる**カリウム**や**食物繊維**がたっぷり含まれています。果物は糖分に気をつけます。

適正体重の維持

肥満になると、血液の流れの量が増え、心臓から血液を送り出す際に大きな圧力がかけられます。食べ過ぎると塩分も多くなってしまうです。日頃から食べ過ぎに注意し、体重を手エックしましょう。

運動・生活活動を増やす

肥満を予防し、肺機能を高めるため、1日30～40分程度のウォーキングなど軽い運動を習慣づけ、日ごろからこまめに体を動かすことが重要です。宮崎県では**1週間に1回30分以上の運動**をする「**1130運動**」をすすめています。

高血圧を防ぐには、健康的な生活を習慣づけることが重要です。血圧に最も深く関わる「**減塩**」を中心に、8つのポイントを紹介いたします

減塩

血圧の上げ下げは、食塩に含まれるナトリウムが深く関わっています。まずは塩分を減らすことが重要です。

乳製品・豆類や藻類をとる

カルシウムとマグネシウムは、血管を収縮させたりゆるめたりして、血圧を調整する働きをします。カルシウムを含む**乳製品**、マグネシウムを含む**豆類**や**藻類**を意識してとりましょう。

魚の油をとる

魚油に含まれるEPAやDHAには、血液をサラサラにする効果があります。スムーズな血液の流れを作り出すことが、高血圧の予防にもなります。**イワシ・さば・さんま**などを積極的に食べるとよいでしょう。

節酒を心がける

1日の摂取量を守り、週に2回は**休肝日**を作りましょう
ビール中瓶1本 焼酎70ml ワイン1～2杯 (200ml)

今すぐ禁煙

喫煙をすると、すぐ血管が縮んで血圧上昇を引き起こします。がん、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症などになるリスクも高めますので、なるべく**禁煙**をおすすめします。

家庭で測定するときの高血圧基準

収縮期血圧 **135mmHg**以上、

拡張期血圧 **85mmHg**以上が

高血圧です。(日本高血圧学会基準)

1日2回、朝と夜に血圧を測定することをおすすめします →

測定したら毎日記録!

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後、朝食前、服薬前

夜

- 就寝前
- 入浴後や飲食後は避ける。