

瀬川薬局 健康新聞 Ver.3

高血圧シリーズ3回目の今回は、**食事**について考えてみましょう



高血圧と食事は密接な関係を持っています。食生活の中では特に**塩分が重要**で、塩分の摂取量が高いと血圧が上昇することは、昔から良く知られています。

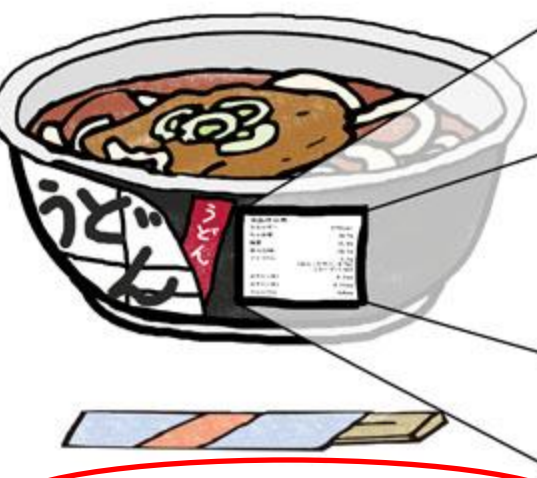
現在、日本人1日あたりの**平均塩分摂取量**は11.2g（平成18年国民健康・栄養調査）で欧米に比べてかなり高い状態です。

高血圧の患者さんでは1日の塩分摂取量は**6g未滿**が推奨されています。

また高血圧は、同一家族内で発生することが多いものです。その理由は**遺伝的な原因**に加え、**生活習慣が同じ**であることも上げられます。

お父さんが濃い味付けが好みだと、家族中の食事が濃い味付けになり、結果家族全員が高血圧になりやすい体質になってしまうこともあります。

塩分にちょっと興味を持ってみませんか??



標準栄養成分表示 1食(96g)当たり	
エネルギー	419kcal
たん白質	10.7g
脂質	15.8g
炭水化物	58.5g
ナトリウム	2.3g
	(めん・かやく:0.7g)
	(スープ:1.6g)
ビタミンB ₁	0.2mg
ビタミンB ₂	0.25mg
カルシウム	164mg

食塩=2.3g×2.5=5.8g

ちょっと冷蔵庫を開けて.....

食品に含まれている塩分を見てみましょう！！

現在、包装食品の栄養成分表示は食塩ではなく**ナトリウム (Na) 表示**にするよう義務づけられています。

Na表示の単位が「g」の場合、**2.5倍**すると食塩量に換算することができます。

カップ麺でもスープまで飲むと1日6g未滿の目標とほぼ同じ量の食塩になります。

塩分を控えるためには??

塩分控えるためにはどうしたらいいの??

ここではおいしく**減塩できるポイント**をいくつかご紹介します。

まずは、一つずつ試していってみてください。ご感想も聞かせて下さいね。

★塩味の代わりに、出汁をしっかりと取る



みそ汁、煮物、そば・うどんなどは、味付けを塩や味噌に頼るのではなく、出汁を濃厚に取ることで、そのぶん塩分を減らすことができます。ただし、市販の出汁の素は塩分が入っていることもあるので要注意です。

★塩の代わりになるものを上手に活用する



酢、レモンなどの柑橘類の酸味、ヨーグルトの酸味、カレーや胡椒、わさびなどの香辛料は、いずれも塩分は含んでいません。あっさりしがちな所に、辛みや酸味でメリハリをつけることで、食べたときの満足度が違ってきます。

★味付けは、直前にするのが減塩のポイント



塩や醤油などは、最後に加えるのがポイントです。煮物などの場合、味の基本は出汁で、醤油は表面だけに、味と香りづけをする位におさえましょう。

★汁物は、具たくさんにして汁を減らす



みそ汁は具をたくさん入れることで、塩分の高い汁の量が減らせます。そばやラーメンなどの汁は、全部飲まないように心がけましょう。

文責: 瀬川 美樹

有限会社 瀬川薬局

七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>