

減塩のすすめ

塩分は体内の水分バランスを保ったり、神経や筋肉の働きを助けたり、血液や胃液などの成分となるため人間が生きていくことに欠かせないものであります。しかし、塩分は摂りすぎると高血圧症や動脈硬化、腎臓病、脳梗塞、心臓病、骨粗鬆症、胃がんなど様々な病気の発症リスクを上げる可能性があります。

令和3・4年に群馬県が実施している県民健康・栄養調査で年齢ごとの食塩摂取量の状況が平均値で示されています。女性は年齢を重ねるにつれ塩分摂取量が増え、70歳以上が一番多く1日10.4g、男性は60～69歳代が一番多く1日12.4g摂取しており、全体の平均値でみると女性は1日9.9g、男性は1日11.0g、男女計は1日10.5gの摂取量となっています。厚生労働省が示している日本人の食事摂取基準2025年版の食塩目標量である成人女性1日6.5g、成人男性1日7.5gからみると群馬県民の食塩摂取量が多いことがわかります。

そのことを踏まえ、塩分を摂りすぎないようにするためにはまず、普段自分が塩分をどのように感じているかを知ることが必要です。外食やスーパーマーケットのお惣菜の味付けをちょうど良いもしくは薄いと感じているのであれば自分は濃い味好きであり、塩分を摂りすぎていると考えましょう。塩分を摂りすぎているのであれば、塩分の摂りすぎが引き金となりうる病気を防ぐために減塩を心がけていきましょう。

薄味に作るだけでなく、工夫をして無理なく美味しく食事を作ることが長期的に減塩を続けていけるポイントとなります。そのために酢やレモン果汁などの酸味、わさびなどの辛味、柚子やかぼすなどの香味を利用すると薄味でも美味しく食べることができます。かつお節や昆布などからとるうま味を利用することも塩分を抑えるコツになります。また、主菜はいつも通りに味付け副菜は薄味に作ることで味付けにメリハリをつけると満足感がアップします。減塩調味料を活用することも効果的です。外食では食べ方を工夫することで塩分摂取量を減らすことができます。ラーメンなど麺類を食べるときはスープを残すことでスープを全部飲んだ時と比較すると、半分の塩分摂取量にすることができます。ソースなどの調味料は「かける」より「つける」ようにすることで

減塩することができます。

これからの健康のために工夫をして美味しく食べ、減塩を心がけていきましょう。

【栄養管理科管理栄養士 塚田 茉理絵】

