

節塩健康生活のすすめ

秋は新米の美味しいご飯を食べられる季節。私は胡瓜のぬかづけがあればいくらでもご飯が進みます。秋刀魚の塩焼き・なすの浅漬けなど、ちょっとした塩加減で料理が美味しくなります。しかし、食塩(塩化ナトリウム)を含むナトリウム(ミネラル)の摂りすぎは高血圧や胃癌に強くかかわってきます。高血圧の発症や重症化予防のためにも節塩を心がけましょう。

ナトリウムは主に何から摂っている？

- ①食塩(塩化ナトリウム)と食塩を使っている調味料
- ②食塩以外の形の各種ナトリウム化合物(加工品に使われることが多い)

どのくらい摂っている？

平成22~23年の国民健康栄養調査による成人の食塩摂取量は男性10.5~11.8g、女性8.8~10.0g(中央値)



ナトリウムを減らしすぎることはないの？

ナトリウムは腎臓の機能が正常であり(腎臓のナトリウムの再吸収機能により、不足しないように維持されます)、そして食事がバランス良くとれていれば欠乏症状は起こりにくいといわれています。しかし、食事を食べることができない時、夏場のような気温の高い状況下、高温環境下で仕事をされている場合などナトリウムを少量不足が必要が起こる場合もあります。

ナトリウムの目標量は？

高血圧発症および重症化予防のためには、ナトリウムの目標量を成人男性・女性ともに1日**5~6g未満**の食塩相当量としています。(2015年版日本人の食事摂取基準より)

商品の成分表示にはナトリウムと食塩相当量のいずれかまたは両方が記載されています。
*ナトリウムを食塩相当量に換算するには？

$$\begin{aligned} \text{食塩相当量(g)} \\ &= \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 \\ &\text{または} \text{ナトリウム量(g)} \times 2.54 \end{aligned}$$

例えば柿の種6パック入り1袋(35g)のナトリウムは168mg。

上の計算式で $168 \times 2.54 \div 1000 = 0.43\text{g}$
食塩相当量0.4gとなります。

*食品の栄養成分表示の活用「100g中・1食(1個)分量〇〇g中」等基準単位の表示に注意

食塩相当量を目標量に近づけるのは簡単ではありませんが、一時的な減塩ではなく、日々工夫して節塩の習慣をつけたいと思います。

工夫その①組合せ: 1食の中で塩味を利かす料理と塩味なしの料理を組合せましょう。

- ・おかずの種類が多い場合、それぞれのおかずの塩分量が少量でも、合計塩分量は相当量になってしまいます。1食分の塩分量を減らすことは容易ではありません。
- ・塩味が付いている主食(炊き込みご飯・すし飯・パン・麺など)等の場合は、塩味なしのおかずを用意しましょう。
- ・塩味なしの料理には柑橘や酢の酸味・海苔や香辛料等利用しましょう。

工夫その②鍋物: 秋が旬の食べ物として椎茸等のきのこ類、鮭・鯖・はたはた等が思い浮かびます。いろいろな食材のうまみが溶け出ている汁も大変美味しいですね。

- ・食材が海のものであるなら、食塩相当量が多いので一度味をみてから整えましょう。
- ・具を食べ終わった汁で雑炊を作ると美味しい雑炊ができますが、塩分も全部取ることになるので控えた方が良さそうです。
- ・味ぽんや麺つゆ利用の場合、いずれも大さじ1杯で1.4~1.5gの食塩相当量となります。継ぎ足しはせず、計量スプーンを活用して使い過ぎをなくしましょう。
- ・麺つゆを普段の煮物に使う時も、計量スプーンの利用をお勧めします。
- ・1人暮らしの方が鍋物をつくると、続けて数回食べることもあると思います。小さい土鍋利用はいかがでしょう。

工夫その③その他

・鯖缶: 美味しくていろいろな料理に使う事ができ、しかもEPA(エイコサペンタエンサン)が豊富です。でも一度に食べ過ぎないように分量には注意が必要です。

*鯖水煮缶1缶190g: 100g当たりナトリウム384mg食塩相当量1.0g(液汁含む)

・だしの素やコンソメ: たまに干し椎茸や昆布でだしをつくるとそのおいしさに感動します。

*かつお風味調味料粉末1g(味噌汁1杯分)=ナトリウム146mg食塩相当量0.4g

*顆粒コンソメ1人分小さじ1.5g=ナトリウム255mg食塩相当量0.6g

お菓子にもナトリウムが含まれているものがあります。買い物ついでに確かめてみませんか？

管理栄養士
山本 美佐子