

健康ニュース

薄味のすすめ

発行 稲城市立病院健診センター保健師

外食の機会が多くなり、濃い味付けに慣れてしまっていないですか？薄味が良いと聞いたことはあるけど、なぜ薄味が良いのか・どのように減塩したら良いのかを再度確認してみましょう！

なぜ薄味がいいのでしょうか？

塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度が高くなります⇒血中濃度のバランスをとろうと、血中の水分が増え血圧が高くなります。⇒血圧が上がると心臓に負担がかかります。

濃い味のもものは血圧を上昇させ、動脈硬化の進行や心臓への負担も大きくなってしまいます。

塩は1日男性8g・女性7g未満に！

塩は、体の中で血液の成分としていろいろな働きを担っていますが、本当に体にとって必要な食塩量はごくわずか（1日2g程度）です。

高血圧を指摘されている方は、1日の塩分量6g以下が目標になります。ラーメン1杯は6g程度（汁を全部飲んだ場合）のため、ラーメン1杯で1日量をほぼ摂取してしまうことになります。

食物繊維を多く含む食品は、腸で塩分や脂肪を吸着し排出してくれます。野菜を多く含む塩分控えめの食事を心がけましょう♪

塩分摂取量を減らすコツ

塩分の多いものは控え、薄味の料理を食べるようにすることが大切です。

- コツ1：漬物は控える
- コツ2：うどん・ラーメンなどの汁は残す
- コツ3：かけ醤油より、つけ醤油で食べる
- コツ4：塩の代わりに酢やレモンを利用する
- コツ5：濃い目のだしをとって使用する
- コツ6：香味食材を使って味付けを補う

塩分が多い加工食品

- イカの塩辛大さじ1＝塩分2g
- 明太子 1/4 腹＝塩分2g
- あじの干物 1枚＝塩分1.5g
- コースハム2枚＝塩分1.5g
- お茶漬け海苔1食分＝2.5g
- ポテトチップス1袋＝1.0g

薄味を意識した食事を心がけて下さいね。外食になる場合は、サラダなどをプラスしましょう♪

