



栄養だより

6月



塩分を摂りすぎると・・・

代表となるのは高血圧です。高血圧の状態を長く放置していると、血管は圧力によって傷つきやすくなり、動脈硬化が進みます。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞の脳血管疾患を引き起こす原因となります。

また、最近では塩分の摂りすぎは胃癌の要因の1つともいわれており、身体にさまざまな弊害をもたらします。



摂取する塩分を減らすことで、血圧が低下することがわかっています。高血圧、動脈硬化予防にまずは減塩に取り組むことが重要です！

おいしく減塩、正しく減塩！

- **塩分の使い方にメリハリをつける**
 - ・ しっかり味付けしたものは1品にして、そのほかの料理にはできるだけ塩分を使わないようする。
- **塩分が多い食品を減らす**
 - ・ 汁物は具沢山にして、1日1杯まで！
 - ・ 加工食品（ソーセージ、カップ麺）や塩蔵品は控える。
- **香辛料や香味野菜の利用**
 - ・ 香り、酸味、風味、辛みを利用しておいしく減塩を！
- **野菜、海藻類を毎食食べる**
 - ・ 野菜に多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムを排泄する働きがあります。
- **麺類を食べるときは、汁を必ず残すこと！**
 - ・ 汁を全部飲み干すと塩分約7.1g→半分残すと塩分約4.6gまで減らせます！

参考文献：全国健康保険協会、MSD株式会社