

減塩のススメ

白河厚生総合病院

総合診療科科長 高田 俊彦

元気に暮らしていくには、心筋梗塞や脳梗塞といった病気にならないように日々の生活習慣を整えていくことが大切です。

しかし、福島県はこれらの病気が多い傾向が見られます。

	男性	女性
心筋梗塞	1位	1位
脳梗塞	5位	1位

(47 都道府県中の順位 平成 22 年度年齢調整死亡率人口統計より)

これらの病気を減らし、健康に過ごしていくために大切な生活習慣の一つとして、塩分を控えめにする、すなわち減塩が挙げられます。これは、塩分摂取量が多いと、高血圧になりやすく、動脈硬化が進むためであると考えられています。福島県民は塩分摂取量も多く、日本人の平均を上回っています。

	男性	女性
日本	11.1g	9.4g
福島	12.1g	9.9g
目標値	8g	7g

高血圧のある方の目標値は 6g 未満と更に厳しい数字が推奨されています。

減塩のためには、以下のような工夫をすると良いでしょう。最初は薄味に違和感を感じるかもしれませんが、慣れてくると、いかに普段しょっぱいものを食べていたのか、実感できるようになります。良い食習慣から健康な体を作りましょう！

調理 の 工夫	1. 新鮮な材料を使う 2. 香りや風味を利用する 3. 酸味の利用（酢、レモン、柚子等） 4. 油を使って旨みを出す 5. おいしいだし汁を効かせる 6. 焼き物の香ばしさを活かす 7. 表面に味をつける 8. 香辛料を活かす（こしょう、七味等）
食べ 方 の 工夫	1. ラーメンの汁は残す 2. 醤油やソースは、つけて食べる 3. 塩や醤油は追加してかけない 4. 味噌汁は具沢山、汁の量は少なくする 5. 塩辛いもの（漬物、汁など）は残す 6. 外食では減塩できる料理を注文する 7. たくさん食べすぎない 8. 薄味で素材の味を楽しむ