

# 新連載 シリーズ

# おいしく食べて健康長寿

## 第3回 塩分は控えめに！

連載2回目の前回は、食べる機能が低下した。おいしく食べて健康長寿連載、3回目は塩分についてです。塩分はどんな食品に多く含まれ、どの位とればいいのか、摂り過ぎるとどうなるのか聞きました。



管理栄養士 三澤憲子 代々木病院

日本人の1日当りの塩分摂取量は、11〜12gと言われています。これはヨーロッパ諸国の塩分摂取量の約2倍です。厚生労働省では、健康な成人の食塩摂取目標を1日10g未満と

標準量を1日10g未満とされています。高血圧症の人の場合は、日本高血圧学会の推奨する1日6g未満が目標です。食塩に含まれるナトリウムは、血圧を上げる作用があるので、とりすぎると高血圧はもちろんだ、動脈硬化、心臓病、脳卒中などの誘因になります。塩分を1g減らすことで血圧を1mmHg程度下げることができると言われています。塩分をとりすぎないように、香辛料やお酢を使う、加工食品や外食の塩分量に注意する、醤油などの調味料を控えるなどの工夫をしましょう。

### 減塩のために避けたい食品

化学調味料	スポーツドリンク	インスタント食品
加工食品	塩干物	漬物

### ☆減塩のために避けたい食品

☆ナトリウムを塩分に換算するには…最近では多くの食品に「標準栄養成分表」が記されています。そこにはエネルギー、蛋白質、脂質、ナトリウム、カルシウムといった栄養成分が記されています。そこに「ナトリウム」に注目して下さい。カップ麺の場合、ナトリウム1.6g(麺)かやく0.8g/スープ0.8g)と書いてあります。ナトリウム＝塩ではないので、食塩相当量に換算しなければなりません。

食塩相当量(g)＝ナトリウム含量(g)×2.54 よってカップ麺は1.6g×2.54＝4.06 およそ4.1gの塩分が含まれていることになりま

### ☆薄味でもおいしく食べるための工夫

・素材は新鮮な物を選ぶ 旬の新鮮な素材で食品本来の味をいかし、薄味でおいしく食べましょう。

あじの開き 塩分2.4g



あじの塩焼き 塩分1.0g



・食品の表面に味付けする 煮込むよりも、食品の表面に味をつける

と、味を感じやすく薄味が気になりません。また、醤油やソースは上にかけて小皿にとり、つけて食べましょう。

・だし風味を活かす 昆布やかつお節、煮干しなどから取っただしを使い、化学調味料の使用を控えましょう。

だし：醤油1の割合で作り、かけ醤油として使う事もおすすめ。

・香ばしく調理する 焼く・揚げるなどの料理法は香ばしさが増し、薄味でもおいしく食べられます。

・食品に香りをつける (香味野菜を取り入れる)



香りのある野菜(しそ、木の芽、ねぎ、生姜、みょうが、パセリ、三つ葉、にんにくなど)を付け合わせや薬味として使用すると、塩分を控えることが出来ます。

・酸味を利用する レモン、かぼす、ゆず、りんご酢、穀物酢などを使用すると、さ



・香辛料を利用する 辛子、山椒、こしょう、カレー粉、唐辛子、マスタード、わさび、ごま、ハーブなどを利用し、刺激的な味付けで塩分を少なくしましょう。

・生わさび、からし、七味



薄味でもおいしいと感じるようになるためには、慣れることも重要です。最初は薄いやが、続けていくと素材そのものの味を感じられるようになります。今日から、ほんの少しのひと工夫を始めてみませんか？



暴飲暴食はさげましょう

梅雨から夏にかけて症状が出る方が多い水虫ですが、最近では季節に関係なく悩んでいる方が多いようです。水虫は白癬菌というカビの一種が原因です。この白癬菌は皮膚の表面にある角質の成分であるケラチンを栄養源にしているため、皮膚の他に爪・毛などにも寄生します。湿気・高温を好む菌なので靴や靴下などで蒸れた状態になり、ほかの場所より角質層の厚い足は特に菌が生き残りやすい環境です。

## くすりの話あれこれ 54

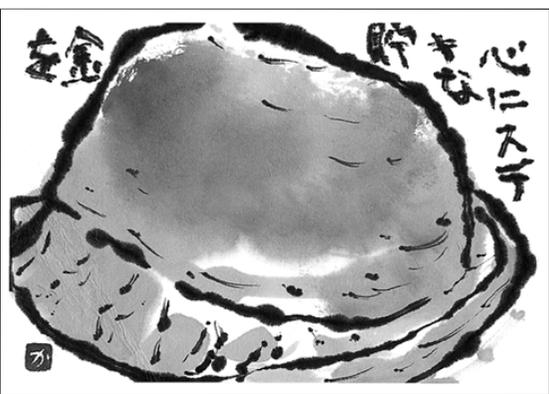


水虫と治療

小澤瑞恵 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

が、剥がれ落ちた皮膚や垢についた菌が別の人の皮膚につくことで感染します。足拭きマットやスリッパ、ほこりなどに注意が必要で、清潔を保ち、通気を良くする事で感染を防ぐこともできますので、マットなどはよく洗い乾燥させるようにしてください。

塗り薬は直接塗ることとで菌を殺したり発育を抑える効果があります。皮膚の汚れを落とし、毎日欠かさず塗ってくださいます。症状が治まったからといって服用をやめるのではなく医師の指示に従って服用を続けてください。



渋谷区 石井和子

水虫の症状は色々あります。水泡ができるもの、皮がむけるもの、かかどがひび割れてあかぎれのようになることもあります。しかし、こういった症状はほかの皮膚疾患が原因の場合もあるので、皮膚科で見てもうっごが重要です。水虫の治療には主に

石井和子