

塩分（食塩）について知ろう

塩分は、体温を調節したり、神経や筋肉の働きを助けたりと、人が生きるために欠かせないものです。また、料理をおいしくする調味料としてもなくてはならないものです。

しかし普段の食事では塩分のとりすぎが心配されているので、塩分について考えてみましょう。

塩分をとりすぎると…

血管や心臓、胃に負担がかかる



- ・ 高血圧・心臓病などの生活習慣病の原因になる
- ・ 胃がんの原因になる
- ・ 塩辛いおかずはごはんが進むので、肥満になりやすい

このように塩分のとりすぎは、さまざまな病気の原因になってしまふことがあります。

現在日本では、1日に摂取する塩分の量を男性は8g、女性は7gより少なくすることを目標にしています。しかし、山形県では、男性は11.0g、女性は9.8gをとっているのが現状です。（平成28年度国民健康・栄養調査より）

まずは、塩分を減らす意識を持つことから始めましょう。

よく食べる料理の塩分量

					
ラーメン 6.3g	みそ汁 1.2g	カレーライス 1.9g	トースト1枚 0.9g	おひたし 0.6g	ポテトサラダ 1.4g

（毎日のおかず640種のエネルギー・塩分・たんぱく質ガイドブックより）

塩分（食塩）を減らすポイント

人の味覚は大人になるにつれてにぶくなってしまふため、少しずつ味の濃いものが好きになっていきます。塩分をとりすぎないためにも、子どものころから薄味に慣れておきましょう。

① ラーメンやうどんの汁は全部飲まない。



② しょうゆやソースをかけすぎない。



③ 香辛料や酸味をいかけた味付けにする。



④ だしをしっかり取る。



⑤ 加工食品やインスタント食品は食べすぎない。



⑥ スナック菓子などは食べすぎない。



生活習慣病の予防にも

野菜や果物でカリウムをとろう！



カリウムは、とりすぎた塩分を体の外へ排出する働きがあります。野菜やくだもの、いも類に多く含まれているのでたくさん食べましょう！

熱中症にご用心！ 水分補給をしっかりしましょう！

まだまだ暑い日が続きます。体からたくさんの水分が失われる夏は、こまめな水分補給が欠かせません。清涼飲料水よりも水やお茶を中心に飲むように心がけましょう。汗をたくさんかいたときには、失われたミネラルも補給するためにスポーツドリンクを適度に組み合わせて飲みましょう。