

今回は、塩分についてのお話をします。日本人は、塩分を多く摂りがちです。塩分の摂りすぎは高血圧症のリスクを高め、やがて「動脈硬化」や「心筋梗塞」といった病気につながるため、減塩を意識することが大切です。

### 塩分摂取目標量

「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」

男性7.5g未満/日

女性6.5g未満/日

塩分 6g



\*疾患により高血圧などをお持ちの方は、1日6g未満の減塩が必要です

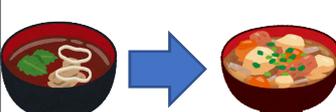
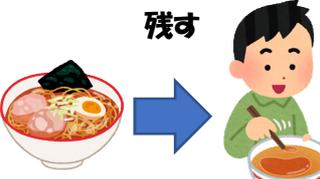
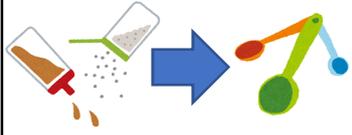
## 減

## 塩

## の

## こ

## っ

<p>①新鮮な旬の食材を用いる</p> <p>春 夏 秋 冬</p> <p>→食材の落ち味を活かして薄味の調理する</p>	<p>②香辛料、香味野菜や果物酸味を利用する</p>  <p>→唐辛子、生姜、ハーブ、柑橘類の酸味を組み合わせる</p>	<p>③醤油は「かける」より「つける」</p>  <p>→全体につけるのではなく、一部につける程度にする</p>	<p>④漬物・梅干し・塩蔵品等の加工食品を控えめに</p>  <p>→漬物は浅漬け、梅干しは蜂蜜漬けにしてできるだけ少量に</p>
<p>⑤汁物は具沢山とし、1日1~2杯までとする</p>  <p>→味噌汁の塩分量は1杯1.5gほど含まれている</p>	<p>⑥麺類の汁は残す</p>  <p>→汁を全部残せば2~3g減塩できる</p>	<p>⑦減塩調味料を活用</p>  <p>→「減塩」の表示は通常製品の50%以下とされている</p>	<p>⑧カリウムが豊富な野菜や果物を食べる</p>  <p>→カリウムは塩分を排出して正常な血圧を保つ</p>
<p>⑨だしをきかせて、素材の旨みを活かす</p>  <p>→丁寧にだしをとると、調味料が少なくても美味しい</p>	<p>⑩計量する習慣をつけ、調味料をむやみに使わない</p>  <p>→目分量では調味料を多く使ってしまう</p>	<p>⑪料理は温かいうちに食べる</p>  <p>→料理の温度で、味の感じ方が変わる</p>	<p>⑫外食やコンビニ食材の塩分量を確認する</p>  <p>1.2g    1.3g    0.7g</p> <p>→目に見えない塩分が隠れている</p>

### 筍について



春が旬の筍には塩分の排出を促すカリウムが豊富!

筍は、旨み成分であるアミノ酸、カリウム、ビタミンB2、亜鉛を多く含みます。特にカリウムは余分なナトリウムの排出を促すため、血圧を下げる働きやむくみの解消に効果的です。また、食物繊維も多いため、便秘の改善や、コレステロールの吸収を抑える作用が期待できます。