



# 訪看ふじみ便り **春**号

平成 28 年 4 月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 24

## 体が喜ぶ減塩の効果

摂り過ぎは害となる塩分ですが、下記の通り体のさまざまな機能の維持に不可欠で、1日量の最低

必要量は約 1～2 g と言われています。悪いのは取り過ぎです

### 塩分の働き

- \* 食物を消化する消化液の成分になる
- \* 栄養素の吸収を助ける
- \* 体液の滲透圧を維持し、細胞の機能を保つ
- \* 体内の pH バランスを整える
- \* 神経刺激を伝達する

塩分 1 g が含まれる塩の量は一つまみ（3本の指でつまんだ量）



## 減塩の効果

### 様々な疾患予防に

代表例は、高血圧です。血圧が高いと脳卒中や心筋梗塞につながります。骨粗しょう症も塩分の摂り過ぎでリスクが高まります。減塩を意識することで様々な疾患予防につながります。

### むくみの解消

塩分を取り過ぎると、体内では塩分濃度を一定に保つために水分量を増やします。むくみが起きるのはこれが原因です。この状態が続くと代謝が落ちて痩せにくくなると言われています。

### 胃がんのリスクが低下するという報告も





塩分を習慣的に多く摂取することは、胃の粘膜を保護している粘液を破壊して、炎症を引き起こしやすくなります。またこのような状況では、ヘリコクター・ピロリ菌の持続感染を招きやすいとされています。

### 塩分を多くとりやすい食生活をチェックしてみましょう

- みそ汁やスープを1日2杯以上飲む
- 漬物、梅干しなどがなくてご飯が食べられない
- 外食をすることが多い
- 市販の惣菜やインスタント食品をよく食べる
- 麺類のスープは半分以上飲む
- 魚の干物や塩鮭などの塩蔵品をよく食べる
- 調味料を料理の上からかけて食べる
- おかずを食べる量が多い



## 主な調味料の塩分 1 g

濃口しょうゆ： 小さじ1強 薄口しょうゆ： 小さじ1		米みそ（甘みそ）： 大さじ1弱 米みそ（辛みそ）： 大さじ1/2		ウスターソース： 小さじ2強	
トマトケチャップ： 大さじ1/2		マヨネーズ： 大さじ3強		ポン酢： 小さじ2	



# できることからはじめてみましょう



## 食材で

\* 旬の時期にとれた食材は栄養価が高く、うまみが凝縮されています。うまみのつまった食材を使うことで、調味料に頼らない食事ができます。

\* 減塩対策の手助けとなるのがカリウムです。体内で過剰になった塩分を尿と一緒に体外に排出します。果物や生野菜、イモ類、海藻類に豊富で特にバナナやほうれん草、サツマイモなどに多く含まれます。

## 調理で

\* 調理に使う塩は食塩よりも天然塩がおすすめ、天然塩はナトリウムの割合が食塩より低いです。  
\* とろみのある「あん」などは、薄めの味でも濃く感じやすい特徴があります。またコク（ピーナツクリームやヨーグルト）を加えるのもポイントです。

\* 塩味は舌に触れる時に感じるため、表面に味付けした方が味を強く感じます。和え物などは直前に味付けするのがポイント。また若干焦げ目をつける程度に焼いて香ばしさを付けるのも良いでしょう。

\* 塩分が多い加工肉、練り物、しらすなどの塩蔵品は調理の前に軽く茹で、数分水に付けるなどすると塩分がほどよく抜けます。

## 食べ方で

\* 調味料はかけずにつける

\* 汁物はすべて飲みきらない

(ラーメンならばスープを半分残すだけで3割ほど減らせます)

\* 香辛料や酸味を上手に使う



## 減塩食には欠かせない酢をおいしく食べよう 紅白なます

材料（1人分）

大根 30g にんじん 10g 塩少々 ゆず皮少々

〈甘酢〉酢大さじ1/2 砂糖小さじ1 塩ひとつまみ

作り方

1. 大根、にんじんは、せん切りにし、塩もみして20分ほどおき、酢洗いをします。

2. ゆず皮はせん切りにし、1に混ぜる。

3. 甘酢を作り、2を和える。器に盛り、ゆず皮を松葉に切って飾る

