

## 減塩生活のポイント

1. 塩分の取り過ぎを自覚する
  2. 食品の塩分量を知り、  
塩分量が多いものは控える
  3. 調理の仕方を変える
  4. 食べ方を変える
  5. 塩分掛けつけを助ける食品を積極的に取る

す。大切なポイントは5つです。  
①塩分の取り過ぎを自覚する  
日本の1日当りの平均食塩取量は、男性11.0g、女性9.3gほどあります。厚生労働省の推奨値は男性7.0g、女性5.5gです。日本全国の塩分摂取量は、この2つを紹介します。

ましやう。  
物、練り製品、食肉、  
工品(ハーバーセー等)等、  
品、弁当、菓子、外  
々ニヨリには多く、  
れてます。多くの  
品种は量販店で販  
賣されています。  
に確認しましょう。  
最近では、減塩味  
料も多  
く販売されています。  
少しだけ減塩味  
料で、次第に慣れて、  
てもおいしく感じ  
るようになります。  
よい感じがするよ  
ります。

（4）味付けが多めです。  
市販食品や、味付けが多めです。

が多くの回数を減らす。多いとくだし、くなりと味をとします。です。料りょう、力などの量を減らす。ある具を味付けで代わりに代わりに理に入れ量を入れる食品。(5)塩分を多くないのが多いが、少しだけ減らす。多くないなりと味をとします。です。料りょう、力などの量を減らす。ある具を味付けで代わりに代わりに理に入れ量を入れる食品。

取りすぎてしま  
です。食事量が  
食糧採取量も多  
ます。勇気を出  
残すことの大切  
（カツ麺も含  
ストーブは4、ウ  
塩分が含まれ  
味わう程度にま  
よるソース  
や食卓塩・料  
げず、小皿少  
てつらうる  
分派せを助  
を積極的に取  
りましょう。

バナナやリンゴなど、フルーツやホウズキ、トマト、イチゴなどの野菜、海藻類多く含まれるカリウムを多く体外に排せつする時に取ると、ナットラムでの減塩効果がある

(125) 塩分摂取量を減らすこつは：

# 人生100年時代の健康管理



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病学会予防学管理理事長。

16. 1970年広島市立大学医学部附属病院後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防会学術理事長。

前回は塩分を取り扱ったが、いかないかチェックするための塩分チェックシートを紹介します。

量スケールで測って使

は塩分の取り過ぎを自覚する。

(2) 食品の塩分を知り、塩分量が多いもの

は控える。

日本人の食塩摂取の約8割は調味料からなる。これがわれています。調味料は多く含まれます。しかし、多くの調味料は、主に糖類や油類で構成されています。そのため、調味料の塩分量は必ずしも低いわけではありません。しかし、調味料の中でも、塩分の含有量が高いものがあります。たとえば、味噌や醤油などは、塩分の含有量が非常に高いです。また、ソースやマヨネーズなどの加工食品の中でも、塩分の含有量が高いことがあります。これらの調味料や加工食品を多く摂取すると、塩分の摂取量が多くなります。そのため、塩分の摂取量を減らすには、これらの調味料や加工食品の摂取量を減らすことが重要です。

保健・福利

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。