

減塩生活のポイント



【プロフィール】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年東京医科歯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学会理事長。

人生100年時代の**健康管理**
桐生大学 桐生大学臨床栄養師専攻 山科 章

⑬ 塩分摂取量を減らすことは…

前回は塩分を取り過ぎで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した

① 料理は塩分量が多いので注意が必要ですが、調味料は目分量でOK、計量スプーンで測って使

です。減塩の第一歩は、塩分の取り過ぎを自覚することです。

② 食品の塩分量を知り、塩分量が多いものは控える

日本人の食塩摂取の約7割は調味料からといわれています。しょうゆやみそなどの調味

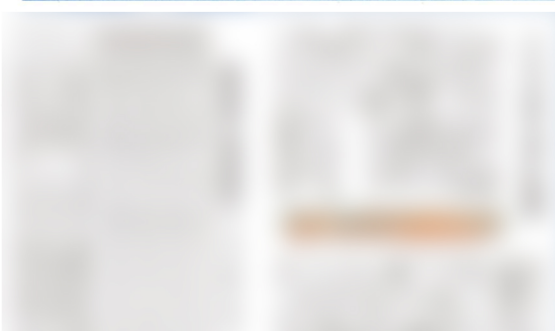
た。ご自身の食事内容、食行動、食意識の問題点に気づいた方も多いため、今回は、ジ等、インスタント塩分を控えるためのコツを紹介いたします。

大切なポイント
①塩分の取り過ぎを自覚する
日本人の1日当たりの平均塩分量は、男性10.0g、女性9.3gです。推奨値は5.0gです。厚生労働省の推奨値は、5%未満、女性6.5%未満、日本高血圧学会の推奨値は6%未満です。

③調理の仕方を変え

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 塩分排せつを助ける食品を積極的に取る

保健・福祉



④ 食べ方を変える
市販食品や外食は濃味付けが多いので、

⑤ 塩分排せつを助ける食品を積極的に取る

※次回は「飲み過ぎませんか?」にて

◆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。