

江戸から学ぶ

健康の秘訣②

一時の欲を
こらえずして
病を生じ、
百年の身を
あやまる

欲望のままに
生活していると、
長生きできない
体になる。

「体重も血圧の値も増加傾向。悪いとわかっていてもつい、甘いものや塩辛いものはやめられない。」そんな皆さんも、健康長寿のために、ちよっとだけ我慢することから始めましょう！



養生くん

とっておき 健康話

毎日3gの減塩のすすめ

最近、国立循環器病研究センターが提案した「減塩食レシピ」が本になりヒットするなど、「減塩」が注目されています。塩分の多い食べ物の摂りすぎは高血圧につながり、心臓病や脳卒中などの発症率を高めます。塩分摂取量の一日の目安量は、男性で9g未満、女性で7.5g未満とされていますが、県民の一日の平均は、男性が11.6g、女性が10.1g(H23)と目安量を3gほど上回っています。毎日の食事の塩分を計り「適量」以下にすることは理想的ですが、ここでは、よりわかりやすい目安「摂りすぎている3g」の減塩をおすすめします。

男性の平均摂取量に近い

「塩分12gの食事メニュー」から3g減塩にチャレンジ!

品名	塩分	減塩ポイント
朝食		
食パン6枚切 2枚	1.6g	しょうゆのっていない フレンチドレッシング(塩分0.2g) 等にかえると…
バター	0.2g	
ゆで卵+塩	0.2g	
野菜サラダ+		
和風しょうゆドレッシング	0.5g	0.3g減塩

品名	塩分	減塩ポイント
昼食		
ごはん 1膳		とんかつの ソースを かけずにつけることで(塩分1.0g) たくあん(2切) (塩分0.5g)を 食べないで…
とんかつ+ソース	2.0g	
春雨の中華サラダ	0.6g	
味噌汁	1.4g	
たくあん(4切)	1.0g	
		1.5g減塩

品名	塩分
間食	
しょうゆせんべい 1枚	0.5g

品名	塩分	減塩ポイント
夕食		
ごはん 1膳		焼き魚(塩焼き)(塩分0.9g)に かえると…
焼き魚(干物)	1.4g	
とうふ+しょうゆ	0.7g	ポテトサラダ(塩分0.5g)に かえると…
ほうれん草のおひたし+しょうゆ	0.7g	
肉じゃが	1.2g	
		0.7g減塩

合計3g減塩達成!!!

3g減塩のためのPOINT講座

減塩のために
毎日の食品の塩分を知ろう

- 梅干し 1つ(10g) 塩分2.0g
- 卵焼き 1切 塩分0.2g
- 塩コンブ 5g 塩分0.9g
- たらこ甘塩 1腹(50g) 塩分1.2g
- ウィンナー 1本(25g) 塩分0.5g

インスタント食品にもご注意ください!

- レトルトカレー(1食) 2.5g
- インスタント味噌汁(1食) 2.3g
- カップめん(1個) 5.0g

スープだけで塩分2.5g!



毎日の積み重ねが大事ですが、あまり神経質にならずに、まずは減塩を意識するところからはじめましょう。

今月の健康づくり

調味料を選んで減塩しよう

毎日使う調味料の塩分を比較してみました。調味料の減塩で一番簡単なのは、減塩タイプ(塩分は約半分)に替えることですが、たとえば、しょうゆの代わりに、だしわりしょうゆやぼん酢にする、既製のドレッシングに替え、オイル、レモン、こしょうで味付けするなど、いろいろ試してみましょう。

調味料	塩分量
だしわりしょうゆ・ぼん酢	1.2g
さしみしょうゆ	2.0g
濃口しょうゆ	2.6g
ケチャップ	0.5g
とんかつソース	1.0g
ウスターソース	1.5g

少
多
大きじ一杯あたりの塩分量

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。