

## 塩分のとり過ぎに注意しましょう

暑い時期は、水分とともに塩分の補給が呼びかけられ、塩分補給の商品も店頭によく並んでいます。また、涼しくなってくると食欲が旺盛になり、旬の食べ物も豊富な“食欲の秋”がやって来ます。しかし、塩分のとり過ぎは高血圧や腎臓病などに繋がり、体に大きな影響を及ぼします。

日本人は、世界的に見ても塩分の摂取量が多く、平均で1日に9.9gの塩を摂っています。男女別では、男性が10.8g、女性が9.1gとなっています(平成29年)。厚生労働省では、1日に摂る塩の目標量を、下図のとおりとしています。

※公益財団法人塩事業センターHPより



減塩と聞くと、薄味で味気ない食事というイメージがありませんか？ 減塩のコツを活用することで、美味しく塩分制限を継続することができます。 ※現在治療中の人は、主治医と相談してください。

- ① しょうゆやソースは“かける”ではなく“つける”
- ② 香辛料や香味野菜を活用し味にメリハリを
- ③ 酸味を活用することで薄味でも美味しく
- ④ ごま油などを仕上げに1滴たらし香りとコクを
- ⑤ 香ばしい焦げの風味で美味しく
- ⑥ 食べる時に味付けすると味をしっかりと感じられます
- ⑦ 普通の味と薄味を組み合わせメリハリを
- ⑧ 塩分を排出するカリウムや食物繊維を含むものを食べる