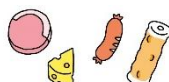




9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。日中はまだ暑くても朝晩は涼しくなり、1日の中での寒暖差も大きくなっています。夏の疲れが出る時期でもあり、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

はじめよう!減塩生活

食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。高血圧をはじめ、生活習慣病予防には「減塩」に取り組むことが大切です。また、「減塩」=「大人のためのもの」と思いがちですが、子どもの食塩摂取量も多いことが分かっています。子どもは体とともに味覚も成長期。毎日の食事から、家族みんなで美味しく減塩、そして正しい味覚を育てましょう。



1日の塩分摂取量の目標値

年齢	目標量	
	男性	女性
1~2歳	3.0g未満	3.0g未満
3~5歳	3.5g未満	3.5g未満
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15~17歳	7.5g未満	6.5g未満
18歳~	7.5g未満	6.5g未満

食品に含まれる塩分量

ちくわ(小)1本	1.3g	梅干し1個	2.2g
ロースハム2枚	1.0g	濃口醤油(小)1	0.9g
塩サケ1切れ	1.1g	スポーツ飲料	
食パン	0.6g	(500ml)	0.5g



日本人1人当たりの平均塩分摂取量は、男性10.9g、女性9.3g (R元年)と、まだまだ目標値には遠い数値となっています。

減塩の工夫

調理の仕方

★汁物は具沢山に

汁を具沢山にすると汁量が減るため減塩ができ、野菜などもたっぷりとることができます。

★だしを効かせる

昆布、かつお節、煮干しなどでだしを濃くとると、だしのうま味で少ない調味料でもおいしくいただけます。



★酢・柑橘類・香辛料・香味野菜を使う



★香ばしさを利用

和え物に炒ったごまやアーモンドを加えたり、肉や魚などを程よく焼いて焦げ目をつけると、香ばしさが加わり調味料を減らしても美味しくいただけます。

★油脂で香りとコクを出す

ごま油やオリーブ油などを煮物や汁物に少量つかうと、香りとコクが加わり、薄味でも気にならなくなります。

食べ方

★麺類のスープは残す

ラーメンやうどんなどの汁には約5gの食塩が含まれています。



★「かける」より「つけて」食べる

醤油やソースなどは、かけるより小皿などにいれて食べる方が少量でも塩味を感じることができます。さらに醤油をポン酢やレモン汁で薄めることも減塩につながります。

★食べ過ぎない

料理を薄味にしたり、減塩食品を利用しても、食べる量が多ければ塩分の摂取量も多くなります。食事は適量とるように心がけましょう。



★カリウムを含む食材をとる

野菜や果物、豆類などに含まれるカリウムは塩分を排出させる働きがあります。1日に野菜350g以上、果物200gが目標です。

