

毎日暑い日が続きますが、みなさんの健康管理はいかがでしょう？
あいはんど健康通信第五号をお届けいたします。今回は「塩分のお話 二回目」です。



■塩分をとり過ぎると胃がんのリスクも上がります

高塩分の食事が招くのは高血圧だけではなく、「胃がん」も塩分の過剰摂取によってリスクが上がると言われています。食塩を日常的にとり過ぎると、胃の内部の粘膜が壊されて胃の炎症が進み、胃がんがしやすい環境を作ると考えられているのです。

なかでも、塩辛、魚卵、漬物など、特に塩分濃度の高い食品は、胃の粘膜を傷つけやすいといわれています。

●積極的に減塩に取り組みましょう

高血圧や胃がんのリスクなどの理由により、とり過ぎが問題になっている塩分ですが、逆に言えば減塩に取り組めば、これらの病気を遠ざけられるということです。

減塩に取り組むことが日々の生活習慣の見直しをおこなうきっかけになり、血圧改善に大きな結果を生むということになる可能性があります。血圧を上げる要因になる肥満を改善したり、運動によって身体を動かすことを習慣づけていきましょう。

「塩分のお話 三回目」では具体的な減塩対策について書いていきます。

それではまた、次回のあいはんど健康通信でお会いいたしましょう！