

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六号をお届けいたします。今回は「今日から始める減塩対策」です。



## ■一日にとってよい食塩の目標量を知りましょう

厚生省の基準によると、一日にとってよい食塩摂取量の目標値として、**男性 8 g 未満、女性 7 g 未満**と設定されています。WHO の定めた一日 **5 g 未満** という設定値よりはかなり差がありますが、これは普段から塩分を多く摂取している日本人に合わせた数字だそうです（いきなり 5 g 未満を目指すのは現実的ではないですからね）。**減塩は無理なくできる範囲で長期的に続けていくことが大切**なのです。ただし、すでに高血圧がある人は一日の食塩摂取量は **6 g 未満** と厳し目に設定されています。

## ●調理するとき、調味料・味付け・具を工夫する 4 つのポイント

①調味料は毎回量って使いましょう：各種調味料には塩分が多く含まれています。目分量で使うとついつい入れすぎてしまいがちです。常に計量スプーンなどできちんと量って使うように気をつけましょう。また、調味料を減塩タイプに変えるというのもお勧めです（ただし塩分量が少ないからといってたっぷり使ってしまったら意味がありません）。

②味付けは酸味・香辛料・香味野菜・うまみなどを活用しましょう：料理にレモンやすだち、酢などの酸味や胡椒や唐辛子などの香辛料の辛味を効かせれば塩分を抑えても味わいにアクセントが付きます。

③汁物は具たくさんにしましょう：汁物は塩分が多く溶け込んでいます、野菜の具をふんだんに使って一杯当りの汁の量を減らしましょう。

④麺類のスープは残しましょう：麺類は麺そのものに塩分が含まれています。スープまで飲み干さずに意識して残しましょう。

## ●減塩を持続させるには塩味を一品に集中させましょう

減塩のために何もかも薄味にしてしまうと物足りなく感じて食事が楽しくなくなってしまいます。そこで自分の好きな料理に濃い味を集中させて他を塩分控えめにするというのが長く続けるポイントです。

皆さんも意識して減塩対策に取り組んでみてください。次回は「見えない塩分」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！