

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七号をお届けいたします。今回は「**見えない塩分に注意しましょう**」です。



■加工食品からとってる塩分が意外と多いのです

日本人の食塩摂取量の約 7 割は塩そのものより、しょうゆやみそなどの加工食品からとっています。減塩に取り組むには、食品にもともと含まれている塩分を意識して取りすぎないようにすることも大切です。特に塩分に気づきにくい食品に注意が必要です。例えば**米は食塩が 0g**ですが**食パンは 6 枚切り 1 枚につき 0.8g**も含まれます。普段食べているものの食塩含有量を把握しておきましょう。

●パッケージの食塩相当量を確認しましょう

加工食品のパッケージを見ると「栄養成分表示」が記載されています。これまではナトリウム量表示で塩分量がわかりにくかったのですが 2015 年 4 月より「**食塩相当量**」での表示が義務化されました。徐々に食塩相当量で表示されていく商品が増えていくので意識してチェックしてみましょう。

・参考：ナトリウム量しか表示のない場合は**ナトリウム量 x 2.54** で塩分量を求めることができます。

●外食する時は隠れ塩分に注意しましょう

減塩の落とし穴は外食なのです。ほとんどのお店ではメニューに塩分量が記載されていません。

<外食塩分の例>

握り寿司：しょうゆあり…3.3g しょうゆ無し…2.7g

ラーメン：スープを全部残す…1.6g スープを飲み干す…6.0g

醤油やソースはかけずに小皿に出して付けて食べるなど工夫して塩分を減らして行きましょう。

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「肥満」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！