

# おいしく減らして健康に

# 減塩生活 すすめ

食塩の摂りすぎは生活習慣病のリスクを高めることが知られています。厚生労働省の「日本人の食事 🐠 摂取基準(2020年版)」によると、15歳以上の1日あたりの食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g 未満という目標量があげられています。そこで、今回は食塩の摂りすぎによるリスクや、減塩の ポイントについてご紹介します。早速今日から減塩生活を始めてみませんか?



# ・ 血圧と食塩

そもそも、なぜ減塩が必要なのでしょうか。 それは、食塩摂取量の増加に伴って血圧が 上昇することが明らかだからです。食塩を 摂りすぎると、血液中のナトリウムの濃度 が高くなるため、血液を水分で薄めようと して血管に流れる血液量が増えます。そう すると、多くの血液を流すために、より大 きな力が必要となり、血圧が高くなります。

> ◇→塩分 ●→水分





# 高血圧の何が問題なの?

高血圧状態が続くと、血管は高い圧力に耐えようとして次第に 硬くなり、血管の弾力性が失われる動脈硬化や、心臓肥大につな がります。動脈硬化は、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、 心筋梗塞、心不全、眼底出血などの原因となります。

高血圧の原因となる食塩を控えることで血圧を下げること ができれば、循環器病の発症の予防にもつながります。

脳出血

動脈硬化



眼底出血



心筋梗塞



# 血圧豆知識



血圧は食事や運動、飲酒、入浴等により常に変動していますが、1日全体でみると、 昼間より夜間に血圧が低下し、早朝に再上昇するという日内変動が見られます。また、 年間の変動を調べると、12~2月の冬には寒さに耐えようと血管が収縮するため 血圧は高くなり、7~8月の夏には血圧が低くなることが分かっています。

自分の普段の血圧を知っておくことが重要です。

「参考:高血圧診療ガイド2020]



岐阜県では、健康寿命の延伸に向け、循環器疾患(脳・心血管疾患)及び糖尿病の発症・重症化予防のため様々な取組みを行っています。その ー環として、「続けようたっぷり野菜 しっかり減塩」をキーワードとして普及啓発や食環境の整備を進めています。

岐阜県 健康づくり



岐阜県のみなさんの 食塩摂取の約7割は調味料から

## 食塩摂取量を減らすポイント!!/~~~~~~



### ふだんよく使用する 調味料からの食塩摂取量を減らす

選び方や使い方の工夫で、おいしく無理なく減塩生活が始められ ます。まずは、しょうゆや味噌などの調味料を減塩〇〇%と表示 のあるものに変えてみましょう。大さじ1杯のしょうゆを40%減塩の 醤油に置き換えると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

最初は1/3量、残りは普段 の調味料というように、徐々に 割合を増やしていく方法も、 無理なく減塩できるポイント

物足りなさを感じないよう、



### 食べる回数で、 食塩摂取量を減らす

食塩量が多い食品を食べる回数を減らすと、食塩摂取量

を減らせます。例えば、1日 2杯食べていたみそ汁を 1杯にすると、約1g減らす ことができます。





カップめん









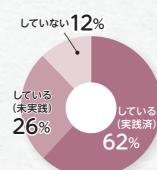




参考:消費者庁(栄養成分表示の活用について)

## 組合員に聞きました!/

### 減塩を意識 していますか?



「塩分摂取過多は三大疾病の原因となる」

意識するきっかけは?

という記事を読んだのがきっかけです。 (多治見市 パラさん)



主人が「成人病の入り口」と人間ドック で言われたからです。 (岐阜市 くいかすっきいさん)

茹でたパスタに野菜と塩昆布を加えてさっと炒めました。 塩昆布以外の調味料は使っていません。減塩の塩昆布 を使用した方が塩味は薄かったですが、物足りなさは そこまで感じませんでした。パスタにしても塩昆布の おいしさやコクは失われていなかったので、今回は

食べ比べをしたので塩味の薄さを感じましたが、おい

しく食べられると思いました。血圧の高い両親の健康を

考えると減塩の方を使いたいね、と家族で話しました。

夫婦とも両親が高血圧で薬を使用して いたため、50代中ごろから特に意識 するようになりました。 (岐阜市 たんぽぽさん)



# どんなことをしていますか?

普通の調味料で味を薄めにして、 それに慣れるようにしています。 (美濃加茂市 しーちゃんさん)





しょうゆは減塩商品を、マヨネーズ はカロリーオフを買っています。 (可児市 Benチャロさん)

だしをきかせたり、料理によっては 酢を使うと塩の量が減らせます。 (大垣市 おちゃこさん)



# **∞∞** 塩吹昆布の通常商品と減塩商品を食べ比べてみました!

※ co-op 塩吹昆布は店舗のみ取り扱いがあります。



昆布の風味は、減塩商品の方が感じら れますが、昆布を食べているって感じで した。味が薄い分、使用量が増えると思い ます。うちの母はおつまみ感覚でそのまま つまんだりするので、減塩の方でも良さ そうに思います。お料理には減塩商品は 向いていないように思いました。

(多治見市 ぽーちゃんさん)



塩吹昆布



◀サーモンと アボカドの 減塩ちらし寿司

減塩昆布と酢、砂糖で合わせ酢を 作りました。香辛料を使用して調理 すると、全く味の違いが分からな かったです。家族も減塩だと全く 気付いていませんでした。 (高山市 GOGOようようさん)



塩昆布パスタ

(大垣市 ちびままさん)

**01** DEKO.2023.9 DEKO.2023.9 02