栄養科だより

2023年5月号

5月17日は「高血圧の日」

日本高血圧学会と、日本高血圧協会は、毎年5月17日を「高血圧の日」と制定し、高血圧に関する啓発活動などに取り組んでいます。

高血圧（140/90㎜Hg 以上）は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれるように、自覚症状がないことから、現在日本に約4000万人と推定されている高血圧患者のうち、実際に治療をしているのはわずか2割の約800万人といわれています。「自覚症状がなければ大丈夫」「血圧は少し高い程度なら大丈夫」と甘く考えるのではなく、少しでも高いなと感じたら、すぐに医師へ相談することをおすすめします。

高血圧治療ガイドラインで定められている血圧目標値および至適血圧値

75歳以上の方	まずは 150/90㎜Hg未満 可能であれば 140/90㎜Hg未満 を目標に
75歳未満の方	140/90㎜Hg未満
至適血圧値	**120/80㎜Hg未満**

※至適血圧値とは、脳・心臓・腎臓などの臓器が、脳梗塞や心臓病、腎臓病といった障害を起こさないための、理想的な血圧の値のこと。

※日本高血圧学会HPより一部抜粋

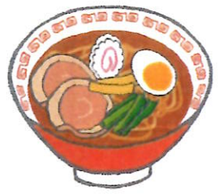
今日からできる、減塩のワザ！

外食は前後の食事で調整する

1日の目標量を守るために、外食するときのポイントについてご紹介します。例えば、ラーメンは汁を半分残せば塩分約5gと、ほぼ2食分の塩分になってしまいます。そこで、朝食と夕食で各1gずつ減塩すれば、合計2g、つまり余分にとった1食分の塩分を減らせる計算になるのです。

知っていますか？
1日の食塩摂取目標量
男性7.5g未満
女性6.5g未満

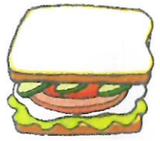
昼食にラーメンを食べたい時は…



しょうゆラーメン1食分
塩分約7g

汁を1/2量残して
塩分約5g

朝食
トースト、ハムエッグ、サラダを
サンドイッチに変更
◆ **品数を減らして使う調味料を減量**



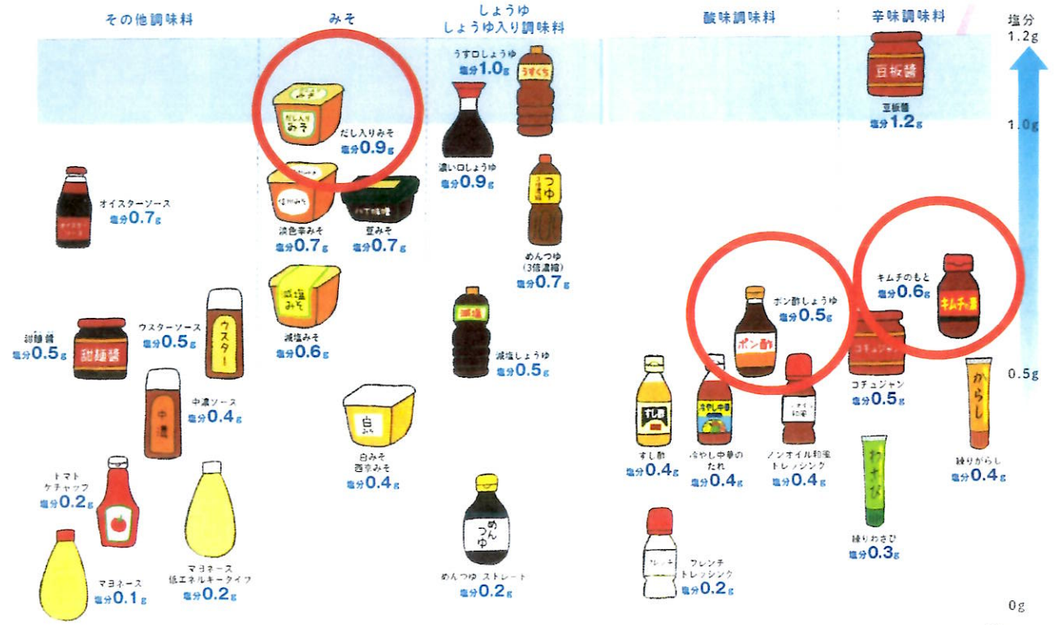
夕食
汁物を省いて、主菜・副菜は
香味野菜や柑橘、カレー粉などで味付けを
◆ **無塩トッピング(薬味)でおいしさアップ**

翌朝
サラダを
野菜ジュース（食塩不使用）に変更
◆ **小さいことからコツコツ減塩**

※参照：栄養と料理2019年2月号

今日からできる、減塩のワザ！

愛用調味料の塩分をチェックしてみよう



「だし」を利用した調味料に注意

「**うま味**」は辛み同様、塩味の代わりになる強力な助っ人です。コクとうま味の豊富な卵をたっぷり使ったマヨネーズ、うま味成分豊富なトマトを使ったケチャップは、減塩料理に活用できる便利な調味料といえます。

一方、同じうま味でも「だし入り調味料」は、「だし」に塩分が含まれている場合があり、塩分が多い商品でもあるので要注意です。

辛味、酸味の勘違い

「辛みをきかせると減塩でもおいしい」という知識があると、「辛みだから減塩」だと勘違いしてしまいがちです。同じように、「酸味のきいた」調味料も、減塩になるからと、愛用している人も多いのではないでしょうか。

キムチの素やポン酢などは、意外と食塩が入っています。使いすぎには注意が必要です。

栄養の日
サステナブルに食べよう

「ほどほどの減塩」を実現するには？

栄養の日・栄養週間2022
ムーミンとコラボレーション

自分の健康を考えることは、地球のためにもつながります。食塩はわたしたちの体にとって欠かせない栄養素の１つではありますが、摂り過ぎには注意が必要です。そこで今回は、「ほどほどの減塩」を実現するための小ワザを紹介。ほどほどを意識し、長く続く減塩に取り組みましょう。毎日少しずつ減塩することで、**健康な状態をより長く継続すること**ができるはずです。

しょうゆスプレーは減塩の強い味方

醤油さしから出るたった2滴の醤油は、0.08gの食塩を含んでいますが、スプレータイプの醤油なら、スプレー2回分に含まれる食塩はわずか0.02g。食品の表面全体に味が行き渡るので、満足感は十分。約75%の食塩をカットすることができます。

※ 栄養Wonder BOOK より一部抜粋