

11月になりましたね。

今年ももうあとわずか。

本屋さんに行くと来年のカレンダーが10月の始めから並んでいました。

まだ、買う気にはならないですが、来年のカレンダーは風景画に決めています。

さて、朝・晩寒くなってきました風邪などひかないようにお願いします。

毎日の食事に気をつけて、体を動かすことを続けていきましょう。

もちろん、私も頑張ります。



前回 Vol.25 で食生活改善運動の事についてご紹介しましたが、

その中の「おいしく減塩1日マイナス2g」を

目標とした取り組みがありました。

今回は塩分のことについてお話します。



参考資料：スマートライフプロジェクトホームページ

塩は控えめにしよう

食塩摂取量の目標

男性 8g未満

女性 7g未満

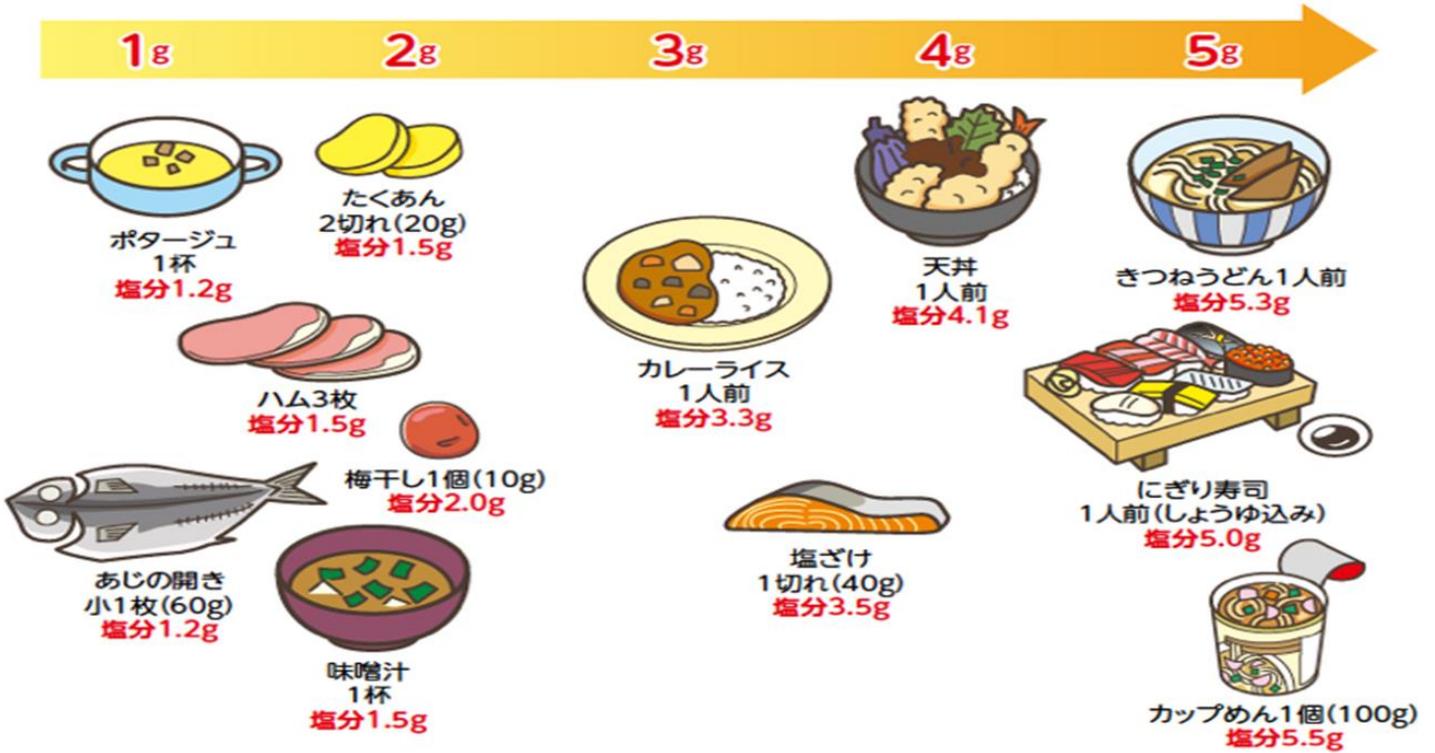
厚生労働省
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。

低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

食品に含まれる塩分量の目安



※品物・製法・調理法によりある程度の差があります

日本高血圧学会「さあ、減塩! 減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

減塩のコツ



新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



具だくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる



外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



つけものは控える
浅づけにして、できれば少量に



むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる

日本高血圧学会「さあ、減塩! 減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

栄養成分表示の見方



●実際に食べる量をふまえて、
栄養成分の含有量をチェック!

表示単位は100g、100mL、1食分、1包装等、
食品ごとに異なります。
「内容量」の表示とあわせて確認しましょう。
この商品の場合、1本分のエネルギーは
100kcal(40kcal×2.5)になります

●とり過ぎは、肥満につながるので注意しましょう

●とり過ぎは、動脈硬化性疾患の危険性を高めるので
注意しましょう

●ナトリウムは、食塩何グラムに相当するの?

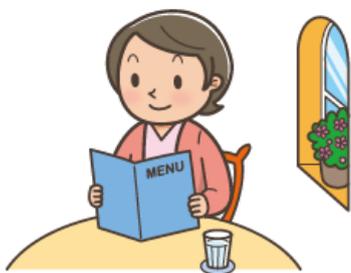
ナトリウムは主に食塩から採取されますが、「ナトリウム
=食塩」ではありません。食塩相当量を知りたいときは、
以下の式で計算できます。
食塩相当量(g)=ナトリウム(g)×2.54
食塩摂取量の目標は1日当たり男性8g未満、
女性7g未満です。
とり過ぎは高血圧につながるので注意しましょう。

栄養成分表示 (製品 100mL 当たり)	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.5g
炭水化物	4.4g
ナトリウム	42mg

※上の計算式ではナトリウム（g）になっているので食塩相当量は
 $42\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 0.107\text{g}$ になります。

このナトリウムの表示は2020年3月31までに食塩相当量〇〇gに切り替わります。

外食のポイント



外食店を選ぶ際には、お店や自治体の発信する情報を上手に活用しましょう。
レストランなどで外食する際にも、食事に含まれる栄養成分をメニューや
リーフレット、ホームページなどで知ることができるお店が増えています。
食事を選ぶときの参考にするとよいでしょう。

「栄養成分」や「食事バランスガイド」のコマの表示を進めたり、野菜
たっぷり・食物繊維たっぷりといったヘルシーメニューの提供に取り組む

店舗を「栄養成分表示の店」、「健康づくり協力店」、「健康づくり支援店」などとして登録する制度を
作っている自治体もあります。お近くに登録されたお店があるか、自治体のホームページなどを調べてみ
ましょう。

私も私の友人も、

つい、「ラーメン食べたいな・・・」塩分、油分を気にしているとおいしくないね。

と言いながら、ラーメン店探しをしています。

これが現状ですか。



以上、参考になりましたか。

なるほどと思っていただければ、ありがたいです。

そんなことわかっていると思う方、すみません。

毎回、当たり前のことをお話ししています。

今回は、スマートライフプロジェクト様の HP を参考以上に、

参考にさせていただきました。

