

# ひまわりだより

NO.215

2016年4月

巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441

FAX 0263-37-5561

塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311

FAX 0263-51-5322



定休日 日曜・祝日

今回のテーマは減塩です。

塩分を摂り過ぎるとのどが渇いたりむくんだりしますね。

摂取した塩分は体の中でナトリウムとなって運ばれます。

運び役のカリウムの摂取が不足してくると、かわりに体液を取り込んで塩分濃度を薄めようとします。

塩分濃度を薄めるために水が必要なので、のどが渇きます。

また、ためこんだ水分が細胞から溢れると細胞の周りにたまってむくみになります。

塩分を摂り過ぎた結果、高血圧や腎臓疾患、心疾患など、様々な病気がひきおこされることがあり、減塩が重要になります。

塩分制限がある人はもちろん、そうでない人でも

1日の塩分量を3~4g減らすように心がけたいものです。



## <食品パッケージの表示>

減塩を意識する記述をされた商品は多いですね。

食塩（ナトリウム）量が低いという表示の意味を知っておきましょう。

① 含まない旨の表示（「無塩」など）

食品 100 g あたりのナトリウム量は 5m g 未満

② 低い旨の表示（「低塩」など）

食品 100 g あたりのナトリウム量は 120m g 以下

③ 低減された旨の表示（「減塩」など）

対照となる製品からのナトリウム低減率が 100 g あたり  
120m g 以上

しょう油のナトリウム量について低減された表示をおこなう場合は、上記の条件を満たした上で、低減割合が 20% 以上であることが定められています。

「うすあじ」「うすしお」という表現は塩分量が少ないという意味ではありません。

食品のパッケージに記載された内容は注意深く吟味しましょう。



## <減塩のこつ>

塩分を急に減らすと味気なく感じてしまい長続きしなかったり、満足感が得られずについつい食べ過ぎてしまい、結局多くの塩分を摂取してしまうことがあります。

無理せず徐々に薄味に慣れていきましょう。

◎ 加工食品やインスタント食品、外食は控える

目に見えない塩分が隠れているので気を付けましょう。

最近は飲食店でも塩分量をメニューに表示しているところがありますね。

1 食あたり 3 g 以下を目標に選び、その他の食事でも 1 日の塩分量を減らしましょう。

◎ 旬の食材や新鮮な食材を用いる

食材の持ち味をいかしてうす味の調理を心がけましょう。

よく噛むことで食材本来の味を楽しめ、過食も減らせます。

◎ 低塩の調味料を使う

調味料がどのくらいの塩分を含んでいるのかを知っておきましょう。

食品	小さじ1	大さじ1	食品	小さじ1	大さじ1
食塩	6.0	18.0	ウスターソース	0.5	1.5
濃口醤油	0.9	2.6	中濃ソース	0.3	1.0
薄口醤油	1.0	2.9	ケチャップ	0.2	0.5
減塩醤油	0.5	1.4	オイスターソース	0.4	1.3
信州みそ	0.8	2.4	マヨネーズ	0.1	0.2
赤みそ	0.8	2.3	ドレッシング(乳化型)	0.2	0.5
白みそ	0.5	1.5	ドレッシング(分離型)	0.4	1.1
減塩みそ	0.4	1.0	ブイヨン	1個=2.3	
麺つゆ(ストレート)	0.2	0.5	麺つゆ(3倍濃縮)	0.5	1.6

◎塩のかわりに、酢やうまみ、薬味などを使う

コショウや七味、生姜、柑橘類の酸味などを組み合わせましょう。

香辛料	唐辛子、こしょう、山椒、カレー粉など
香味野菜	生姜、みょうが、青じそ、バジル、パセリなど
酸味の効いた食材	酢、レモン、ゆずなど

- ◎ 麺類の汁は残す  
こしをだすために麺自体にも塩分が含まれています。  
汁を全部残せば2～3g減塩できます。
- ◎ 漬物は控える  
浅漬けにして、できれば少量にとどめましょう。
- ◎ みそ汁は具たくさんにする。  
同じ味付けでも減塩できます。
- ◎ 醤油やソースは食材に直接かけるのではなく、小皿にとって  
付けて食べる。



最後に、日常生活に必要な塩分量は摂取量と排泄量のバランスが大切になります。

日本人は食事から塩分を必要以上に摂取しているためナトリウム不足になることはめったにありません。

しかし、一時的に大量の汗をかいたり、激しい下痢をしてナトリウムが排出されると、倦怠感や食欲不振となることがあります。

スポーツをする人や汗を大量にかく仕事をする人にとっては、水分補給と共に適度な塩分摂取も必要になります。



❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺