



# はじめよう!! 塩分 制限



みなさまこんにちは。日に日に暖かくなり、春を感じますね。  
 今回は塩分制限についてお話したいと思います。塩分は控えめにといわれても、カロリーのことも気にしないといけないうちに塩分までと思われる方は多いのではないのでしょうか。私自身も食事の塩分量まで気を配るのはなかなか大変だと感じています。ですがたかが塩されど塩です。減塩することで、あなたのからだにとってのメリットがたくさんあります。一緒に塩分のことについて学んでそして日々の食生活で実践していきましょう

## そもそも塩ってなんだろう？塩の役割

塩は、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)の化合物で、塩化ナトリウム(NaCl)と呼ばれます。  
 ナトリウムは体液の塩分濃度の調整、体液pHの調整、栄養の吸収のサポート等体にとって大切なはたらきをします。  
 また、塩は美味しい料理には欠かせない大切な調味料です。  
 このように塩は私たちのからだにとってなくてはならない存在なのです。



## 何故塩分制限が必要？塩分制限のメリット。

高血圧症の患者さまの目標塩分摂取量は**1日6g**です。**一般の方の目標値は男性9g女性7.5g**です。といわれてもイメージがつきにくいですね。では実際に私たちは1日にどのくらいの塩分をとっているのでしょうか？  
 市販の仕出し弁当1人前**6g** お味噌汁1杯 **2.2g** ラーメン1杯**6g** 餃子1人前**3.3g** 梅干し1個**2.2g** うどん1杯**3.7g**  
 お寿司1人前**4g** カレーライス1人前**3.3g** というように普通に食事をしていたら6gどころか一般の目標値である7.5gや9gも簡単に超えてしまいます。**知らず知らずのうちに私たちは塩分過多**になっているのです。  
 何故塩の摂りすぎはからだに良くないのでしょうか。塩分の摂りすぎの弊害として一番よく知られているのは高血圧ですね。血圧が高いとそれに伴って動脈硬化症も発症しそれが脳梗塞、心筋梗塞の原因となってしまいます。  
 また、塩分のとりすぎは腎臓にも負担をかけますし、胃炎や胃がんの原因となってしまうこともあります。  
**塩分制限をすることで、高血圧が改善するのはもちろんのこと、たんぱく尿の程度を軽くする、動脈の柔軟性を高める**  
 降圧薬の効果を高める、カリウムが失われるのを防ぐなどの利点があります。たんぱく尿の程度を軽くすることや動脈硬化の改善は高血圧の患者さまだけでなく、糖尿病の患者さまにとっても、重要なメリットです。

## 実践！塩分制限

塩分についてご理解いただけただけで実際に塩分制限に挑戦してみましょう。  
 先にお伝えしたように**高血圧の方の1日の塩分摂取量は6g**です。とはいっても最初から6gというのはとても大変です。まずは今よりも塩分摂取量を減らすことを目標にしていきたいと思います。

### ①塩分を多く含む食品は控える、もしくは少量にする。



ラーメン 6g



うどん 3.7g



たらこ一腹 2.8g



味噌汁 2.2g



寿司8貫 4g



梅干 2.2g



カレー 3.3g



焼き鳥2本 2g

### ②食事は腹八分目。▶

せっかく薄味の食事を心がけてもたくさん食べてしまえば塩分摂取量は多くなってしまいます。  
 腹八分目をこころがけましょう。減塩醤油や減塩みそもたくさん使っては意味がないので味をみて少量ずつ使うようにしましょう。

### ③麺類の汁は控えめに▶

麺類は塩分が高いですが、汁だけでも飲まずに残すと塩分を減らすことができます。  
**麺と具を食べて、おおよそ半分くらいの3~4g前後になります。**汁はなるべく飲まない。もしくは半分くらいにするといいですね。

### ④食事を作るときはできるだけ薄味に。足りなければ食卓塩で少しずつ調整する。▶

塩気というのは同じ塩の量でも和えるよりもかけた方が強く感じます。できるだけ薄味に仕上げ食べる時に調整しましょう。  
 薄味に慣れてくれば調整しなくても美味しく感じるようになっていきます。

### ⑤新鮮な食材の持ち味を活かして▶

採れたての新鮮な食材は何もつけなくてもそのまま美味しく感じますね。反対に少し時間の経った食材には濃い目に味をつけて調理しがちではないかと思えます。できるだけ鮮度のよいものを選び、素材の持ち味を活かして薄味で仕上げましょう。

### ⑥加工食品の塩分表示をチェック▶

忙しい方は、加工食品を利用することも多いですが加工食品の中には塩分が多く含まれているものもあります。  
 食品を購入する前にちょっとひと手間、成分表の塩分量をチェックしてみましょう。  
 加工食品の表示を見ると塩分量ではなく、ナトリウム量が書かれています。ナトリウム含有量が表示されている場合次のように計算すると塩分になります。

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分(g)}$$

### ⑦摂りすぎた塩分をカリウムで排泄▶

体内の余分な塩分を排泄する作用があるミネラルが、カリウムです。塩分を摂取量を少なくするとともにカリウムをしっかり摂ることが重要です。  
 カリウムは、新鮮な野菜や果物などに多く含まれています。ただし、果物は血糖値を上げるので1日1回程度にしましょう。  
 例えば市販のお惣菜を買った時には大根おろしを添える等、簡単に野菜をプラスαすることを考えてみましょう。  
 海藻は乾物のとろろ昆布やアオサ、ワカメなどを買っておくと、汁物や酢の物にそのまま加えるだけで簡単に使うことができます。