

「減塩」で健康生活

食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究であきらかになっています。しかし、現実的には減塩はとても難しいこと。特に小さな子どもの場合は、「偏食や遊び食べ」などの問題があり、料理や食品に含まれる食塩の量まで気にしたくない！というのが本音です。

今回は、減塩の大切さを再確認するとともに、毎日の生活の中で、気軽に減塩を実践するポイントをお伝えします。減塩は小さなことの積み重ねが大切！家族の健康のために、減塩を心がけましょう。

★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改訂予定の「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています。(平成29年国民健康・栄養調査)

1～2歳児 3.0g未満/日

3～5歳児 3.5g未満/日

★親子そろって減塩！が大切な理由

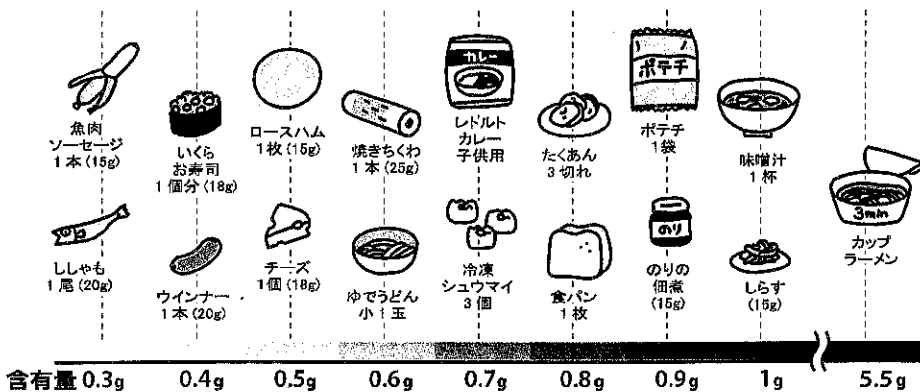
子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。当然ですが、子どもは、年齢があがるにつれて、大人と同じものを食べることが多くなるため、両親の食塩摂取量が多ければ、子どもの食塩摂取量も多くなります。

家族の健康のためには、まずは、大人が減塩に心がけ、健康な食生活を送ることを心がけましょう。



★減塩のコツ

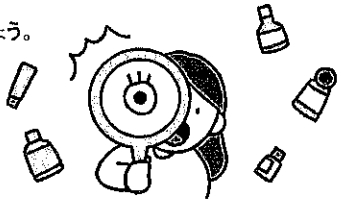
1 食塩を多く含む加工食品の食べ過ぎに注意しましょう



2 味付けを工夫しましょう

日本人がどの食品から食塩を多くとっているかをみると、およそ7割を調味料から摂取しています。減塩のためには、味付けの工夫が大切です。(2017年国立健康・栄養研究所調査)

- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 食卓では、味を確かめてから調味料を使うようにしましょう。
- 新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調味しましょう。
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。
- 汁は具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。



3 カリウムを積極的に摂取しましょう

カリウムには、塩分(ナトリウム)を体外に排泄することを促す働きがあります。カリウムは調理のプロセスで流出しやすいので、煮汁も一緒に食べることができる料理での摂取がおすすめです。カリウムは多くの種類の食品に含まれるので、いろいろな食品を食べることで、カリウムを無理なく摂取することができます。



★9月25日の献立に郷土料理があります。

日本には地域で生産された農産物をしようした伝統的な郷土料理など、地域特有の食文化が多くあります。

9月は さば飯(和歌山県) です。

海から離れた山間部では、魚の塩干物が用いられ、お客さんを招く時に、塩鯖で炊き込みご飯を作ったといわれています。

昔のさば飯は米に塩鯖としょうゆだけの味つけだったとされています。

材料(6人分)

米	3合	だし汁	600cc	①鯖は3枚におろした片身に塩をふり、両面をこんがり焼く。
生鯖	片身	しょうゆ	45cc	②ごぼうはさがきにアク抜き、しょうがは千切りにする。
ごぼう	1本	酒	45cc	③炊飯器に洗った米と調味料をいれ①②をのせて炊く。
しょうが	1かけ	みりん	45cc	④炊き上がったら鯖の骨を取り、身をほぐして混ぜ、ねぎをのせる。
ねぎ	適量	塩	少々	