

## おいしく減塩対策を



近ごろ、「減塩」という言葉をよく耳にしますが、「体にいいのは分かるけれど…どのように始めようか…」と躊躇されている方も多いのではないのでしょうか。今回は、減塩がなぜ体によいのか、日常生活でどのように取り組むとよいのかをお伝えいたします。

### 減塩はなぜ体によい？

減塩は、脳血管疾患、心臓病、腎機能障害、胃がん予防に効果があることがわかっています。

新潟県では、**脳血管疾患**と**胃がんなどの悪性腫瘍**の死亡率が高く、2017年の国の調査では、全国47都道府県中、どちらも第5位でした。

国の調査では、新潟市民は全国と比べ、味噌や塩鮭、干物など塩分の高い食品の購入が多いようです。新潟市の食塩摂取量調査では、新潟市民の塩分摂取量が、国の塩分摂取目標値を、男女ともに、2g以上、上回る数値でした（右表）。

脳血管疾患や胃がんの予防に、減塩は重要です。



	食塩摂取量	目標値
男性	10.1g	8g 未満
女性	9.5g	7g 未満

### おいしく減塩対策を

- 漬物は控えめにしましょう**  
漬物は少量にするか、浅漬けにしましょう（漬ける時間が長いほど、塩分が高くなります）
- めん類の汁は残すようにしましょう**  
ラーメンやうどんの汁を残すと、塩分摂取量を40%減らすことができます
- 食材の風味を活かしましょう**
- みそ汁は具だくさんにしましょう**  
具が多くなることで、飲む汁の量が減り、減塩につながります
- しょうゆ、ソースなどはかけるのではなく、つけて食べましょう**
- 加工品、インスタント食品は、控えめにしましょう**  
目には見えない塩分が、多めに含まれています。減塩商品に替えることもおすすめです
- レモン、酢、香辛料などを上手に利用しましょう**  
風味が増して、少量の塩分でもおいしくいただけます
- 低塩の調味料を上手に使いましょう**

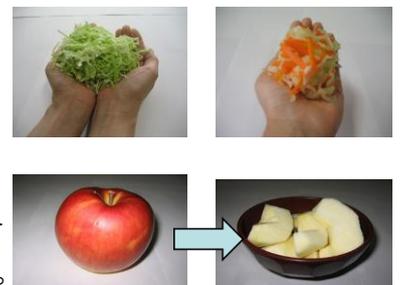
### 野菜をしっかり食べましょう

野菜や果物に含まれる、**カリウム**には、体内の余分なナトリウム（食塩）を排泄する働きがあります。

※商品などの食料に含まれる塩分量は、「**ナトリウム濃度×2.5**」で計算できます。

**野菜の摂取量の目安は、1日350gです。**生野菜では両手3杯分、加熱した野菜では、片手3杯分が目安です。

**果物の目安は、1日お椀1杯分です。**果物に含まれる果糖は、摂りすぎると肥満や糖尿病の原因になりますので、目安を守って食べましょう。



#### カリウムの多い食品

大豆などの豆類、芋類、ほうれん草、トマト、アボカド、切り干し大根、きのこ類、海藻類、バナナ、キウイ、プルーン、グレープフルーツ など

※カリウムの摂取を制限されている方や服薬中の方は、医師の指示に従ってください。