

す。日本人の殆どが摂りすぎであり、高血圧などの健康リスクを高めています。その数、約4200万人、40歳以上の男性3人に2人、女性2人に1人が高血圧の方ということになります。以下のような食習慣は塩分摂取量が多くなります。

1. 食塩を多く含む料理や食品を好む

みそ汁やスープを1日に2杯以上飲む方、ラーメンやうどん等の麺類を週に2～3回以上食べる方は塩分摂取量が多いです。また、カレーやからあげ、ハンバーグ、ハンバーガー、ぎょうざ等、よく好んで食べられるものも塩分が高いです。竹輪やさつまあげなどの練り製品、干物、ハムやソーセージ、ウインナー等も食べる機会が多い食材ですが塩分が高いです。

2. 醤油やソースが食卓にある

醤油さしやソースなどの調味料を食卓テーブルの上に置いている家庭はついつい調味料をかけてしまうため塩分摂取量が多くなります。調味料の大きじ1あたりの塩分量ですが、意外に塩分の高い味付けポン酢、但し、そのままの醤油よりは塩分が少ないため冷奴には醤油よりポン酢、さらに、減塩の工夫としては市販のポン酢しょうゆにレモン汁やゆずの汁を足す方法が良いでしょう。塩分を抑え、柑橘類の風味も足して美味しくなります。めんつゆで時短料理は塩分の摂りすぎにつながりやすく、コンソメや鶏ガラスープの素も塩分量が多い調味料です。マヨネーズは塩分が高いように思われますが、実はあまり入っていません。大きじ1あたり0.3gと醤油の1/7以下です。マヨネーズの7割は油で出来ています。油の摂りすぎも他の健康問題になりますが、減塩だけを考えると悪くない調味料です。

3. めん類の汁を飲む

ラーメンやうどんの汁は飲みますか？と(株)ロツテが調べた結果、約65%、つまり半分以上の方が汁を飲んでいると回答していますが、塩分摂取量が多くなるため汁は残しましょう。

4. 外食やコンビニを利用することが多い

外食は食が進む味付けになっており、塩分摂取量が多くなりがちです。またコンビニは買いすぎる傾向があるため知らず知らずのうちに塩分を摂ってしまう原因になります。

5. 食事の量がひとより多い

食べる量を減らせば塩分量も減らせます。

以上、5項目のうち該当するひとほど食塩を摂りすぎの傾向にあります。しかし回数や量を減らせば減塩をすることができます。日本人の食塩の摂取源は、7

割が調味料です。その中でも、醤油や味噌、塩が多くを占めているため、この3つを減らせば減塩は簡単に行えます。塩味以外の味を活用し素材の味を生かしておいしく減塩に取り組んでください。

減塩のススメとして4つご紹介します。

① 酸味や辛味を加えたり、香味野菜やハーブを使う
レモンなどの柑橘類を絞って酸味や辛味を加えることで減塩できます。また、七味とか黒コショウとかで味変を心掛けてください。香味野菜とは青じそやしょうが、三つ葉、ニンニクなど風味が強い野菜のことです。パセリやバジルなどのハーブも役に立ちます。

② だしのうまみを効かせる

日本には美味しい出汁の文化があるので有効利用してください。出汁は、こんぶや鰹節はもちろんのこと、煮干しを多めに使って、しっかり旨味と風味をきかせたら、味噌も少なめでとても美味しいみそ汁ができます。また具沢山のみそ汁は汁の量が少ないため自然に減塩になります。顆粒のだしには塩分が入っているため要注意です。

③ 香ばしさや風味、食感を出す

オリーブオイルやごま油は最初に使うより仕上げに使う方が味や香りがわかります。またナッツ類やごまをトッピングすると食べ応えがあり風味も増し満足感が得られます。

④ 主食は白米！

パンや麺類には塩分が含まれますが、お米はゼロです。ぜひ主食はお米を食べましょう。

その他、手軽に減塩するためには、減塩食品や減塩調味料の利用がオススメです。スーパーには減塩や塩ひかえめの商品が多くあり、世の中は減塩ブームです。健康で元気に過ごすために普段から減塩しておくことが大切です。

次は血圧を下げるのに役に立つオススメ食材です。

血圧を気にされるかたに摂っていただきたいのは、カリウムです。カリウムにはナトリウムを体外に排出する働きがあります。そのためカリウムの多い食品を覚えておくに役に立ちます。

まずは野菜です。高血圧のひとに効果がある野菜は、食物繊維の多いゴボウ、ブロッコリー、大根、かぼちゃ。これらは体の中のナトリウムを体外に排出する効果があります。里芋、じゃがいも、さつまいもとかのイモ類、トマトや玉ねぎ、きゅうり、これらもカリウムが多く含まれます。野菜の摂取量の目標は1日あたり350g、生野菜なら1食あたり両手に山盛り1杯、温野菜なら片手に山盛り1杯です。意識して摂りまし