

vol.5 栄養だより

2018.1

小川内科・糖尿病内科クリニック



今月のテーマ:塩分の摂りすぎに気を付けよう!

塩分はどうしてダメなの?

普段のお食事は薄味ですか?濃い味ですか?薄味を心掛けてるつもりでも、日本人は1日当たり平均して男性11.1g、1女性9.4g(平成25年国民健康栄養調査より)摂取しています。

糖尿病の治療では血糖をコントロールして、網膜症、腎症、神経障害などの合併症を防ぐばかりでなく、高血圧や脂質異常症などの動脈硬化の危険因子となる病態の予防にも心がける必要があります。高血圧の予防や治療には食塩の過剰摂取を少なくすることが必要です。**目標量は1日当り男性8g未満、女性7g未満ですが、高血圧や腎症合併されている方は6g未満**になるよう薄味を心がけましょう!

塩分の多い食品は?

塩分は塩としてだけではなく、醤油や味噌などの調味料や、練り製品、麺類などの加工食品に目に見えない形で様々な食品に含まれています。特に塩分が多く含まれる食品は、**日持ちする食品(漬物、練り製品、ソーセージ、干物など)、麺類、汁物です!**日持ちする食品の利用は控えて新鮮な食材を利用する、麺類の汁は残す、汁物は具沢山にして汁の量を減らすなど食べ方を工夫しましょう。

また日本食は健康食と言われていますが、醤油・味噌をよく使うため塩分が多いです。塩分の代わりに、酢・レモン・ゆずなどの柑橘系の酸味、しそ・ごまなどの薬味、わさび・辛子などのスパイス、出汁のうま味を使ってメリハリをつけるのが無理なく続けられる減塩のポイントです。



ラーメン
約5g



味噌汁
約1.5g



梅干
約2g



竹輪
約2g



ソーセージ
0.5g