



vol.29 栄養だより

2020.1

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: 減塩生活を始めましょう!

塩分に含まれるナトリウムをとりすぎると、体が濃度を薄めようとして大量の水を取り込みます。すると体液の量が増え、心臓の負担が増し、血圧が上がります。高血圧があると網膜症や腎症、動脈硬化など**合併症**が進みやすくなります。**予防のためには、減塩が重要**です。日本人の食塩摂取量の平均値は9.9g/日(男性10.8g女性9.1g)ですが、高血圧の治療には6g未満/日、予防には男性8g未満/日、女性7g未満/日を目標とします。減塩のために、まずは下記の項目を実践しましょう!

練り製品・加工食品・漬物は控える

ハム、干物、漬物など日持ちする食品は塩分が沢山含まれています。出来るだけ使用頻度を下げ、新鮮な食材を使うようにしましょう。



コースハム2枚
塩分1g



あじの干物1枚
塩分1.6g



たくあん6切れ
塩分2.6g

調味料はかけずにつける

醤油やソース、ドレッシングなどをドバツとかけるのではなく、小皿に入れてつけるようにしましょう。使いすぎを予防できます。



麺類や汁物の汁は残す

・麺類は1杯塩分5~7g含みます。汁は必ず残すようにしましょう。
・汁物は1杯塩分1~2g含みます。1日1杯まで、具沢山にしましょう。



汁は残すこと!



出汁をしっかり取る

出汁の旨味・コクを利用すると、薄味でも美味しく満足感がアップします。



調味料は減塩タイプに変更する

よく使う調味料のうち、醤油と味噌は特に塩分を多く含みます。減塩商品を利用すると、塩分を約半分減らせます。ただし、物足りないからと沢山使うと意味がないので気を付けましょう。



酸味・薬味でアクセントをつける

レモン・酢の酸味、生姜・しそ・ごまの風味、香辛料のピリ辛などを上手に利用すると、薄味でもアクセントが付き、物足りなさをカバーできます。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

引用:平成29年国民健康・栄養調査、糖尿病治療ガイド2018-2019

