

～ 高血圧には塩分制限～

栄養管理室 前田篤史

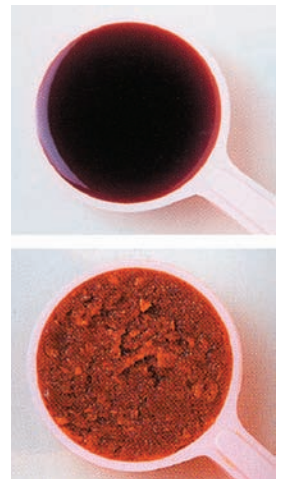
日本で一番多い慢性疾患は高血圧症で成人の3人に1人が高血圧症とされています。高血圧状態が続くと、心疾患や脳卒中などさまざまな障害を引き起こします。ご存知の方も多いと思いますが、高血圧と言えば塩分制限です。高血圧の予防には10g/日、治療には6g/日の塩分制限が推奨されています。当院の減塩食も6g/日で提供しています。そこで、今回は減塩食についてお話したいと思います。

減塩食の基本は塩分の多い食品の使用を避け、薄味で調理をすることです。塩分の多い食品とは下図に示したように加工食品や漬物です。外食・総菜・コンビニ弁当なども塩分の多い食品です。塩分の多い食品は控えて、生の素材に自分で薄味をつけて食べるのが大切です。

塩分の多い食品	塩分
インスタント麺	6.9g
イカの塩辛30g	2.1g
アジの干物 1枚(80g)	1.7g
塩鮭1切(60g)	1.1g
かまぼこ3切(60g)	1.5g
ハム2枚(30g)	0.8g
梅干1個	1.8g
たくあん2切れ	0.9g



薄味のポイントは4つあります。
①調味料を量る。②減塩の調味料を使用する。③天然のダシをとり、うま味を十分に効かせる。④柑橘類・酢などの酸味、唐辛子・胡椒などの辛味、にんにく・ニラ・シソなどの香味野菜を利用し、調味料の使用を少なくする。この4つを上手に取り入れることで、減塩食は継続しやすくなります。



食品を口に入れた時、最初に感じる味が塩味です。歳を重ねるごとに塩味は感じにくくなってしまいます。味覚だけをたよりに味付けをしていると、つい塩分の過剰摂取になりがちですので、きちんと計量して調理をするということが重要です。

例えば皆さんは、塩鮭を食べる時に醤油をつける、一日3回味噌汁を飲む、漬物をたくさん食べるなどしていませんか？そんな食生活をしていると、簡単に大量の塩分を摂取してしまいます。逆に塩鮭をやめて生鮭にする、汁は一日1回にする、漬物は残すなど、少しずつ気をつけるだけで塩分は抑えることも可能です。

また、味覚を慣れさせることも可能です。実際に栄養指導を受け、減塩食を実践されている患者様から『行きつけの店の味が濃く感じて食べられなかった』と言われたこともあります。

冬にはおいしいものがたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。日頃から減塩食を心がけ、適正体重を維持して、メタボ知らずの春を迎えてみませんか。