

### 塩分の話②

体に必要な栄養素には様々なものがあり、不足や過剰がすぐに症状や病気として出てくるものと、時間をかけて出てくるものがあります。食塩は時間をかけて出てくる成分だと言われています。年を取ると血圧が上がってくるのは誰にでも起こる加齢現象ではないのです。長年摂取してきた食塩量の影響が大きく、その他に肥満、メタボリックシンドローム、動脈硬化が関係してきます。

尾利部さん、減塩を心がけようと思いました。今日は気分を変えて近くのコンビニに。ラーメンは塩分が多いから…と、選んだのはベーコンのペペロンチーノ（大盛り）です。



麺は早く食べられて便利！



言われたことが気になって食品表示を確認したら…

「尾利部さん今日はパスタなんですね。珍しい！」  
「ラーメンは塩分が多いからね、変えてみたんだ。」  
「そのパスタもけっこう味濃いですよね。」  
「そうかな？」  
「そう感じないんですか？濃い味に慣れちゃっているんですよ。」

「ベーコンのペペロンチーノ(大盛り)  
熱量: 972kcal、たんぱく質: 35.3g、  
脂質: 45.6g、炭水化物: 108.9g、  
**食塩相当量: 8.8g**

#### 減塩のポイント① 味付けは慣れ！

外食や購入食が多い方は濃い味付けに慣れている場合があります。しっかり減塩するには自分の舌ではなく表示を確認しましょう。味覚は2週間で変わります！

#### 減塩のポイント② 食べ過ぎ注意！

食べる量が多い人は塩分摂取量も多くなります。薄味でもたくさん食べたら塩分量は増えます。体重が減ると血圧は下がりやすくなりますので、食べ過ぎの方はまず量を減らしてください。

### 塩分量を確認してみよう！

お店によって塩分量は異なります。これは一例なので、その都度確認してみてください。



牛丼  
塩分3.2g



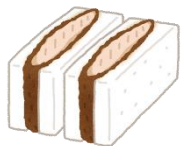
カツ丼  
塩分3.8g



ベーコンエピ  
塩分1.8g



カレーパン  
塩分1.5g



カツサンド  
塩分2.1g



※みそ汁追加で塩分2g増えます

握り寿司1人前 塩分2.6g  
これに醤油をしっかり付けて食べると塩分5.6gに



ハンバーグは塩分1.4g程度  
デミグラスソースは塩分1.5~2g  
スープ、サラダと合わせて1食で塩分6g程になるハンバーグセットもあります



ミートソーススパゲッティ  
塩分5.2g  
パスタはゆでるときに塩を入れます