

塩分の話③

塩分摂取量に気をつけるときには、食品表示の塩分を確認するほかに、自分の食事の傾向が和風なのか、洋風なのかも考えてみるといいでしょう。

例えば、ごはんのみそ汁、漬物、佃煮、焼き魚など和風の食事が多い方の減塩対策と、ステーキ、焼き肉などの肉料理が大好きで量も多い方の対策は少し異なるのです。

和食好きの方は塩分が多い食品に注意

和食は塩分を控えれば、日本人の体質に合った食事だと言われています。

塩分量の多いみそ汁、漬物、佃煮、塩漬け魚に気をつけるだけでぐっと塩分量が減らせます。減塩醤油の活用も効果的です。



塩分2.0g



塩分1.3g



塩分2.5g



塩分1.2gのみそ汁  
(1人分)

- ・だし150ml
- ・淡色辛みそ大さじ1/2 (約10g)

一度この分量で作ってみましょう。  
(だしの素を使うと塩分量は増えます)

インスタントのみそ汁は1食につき塩分2g程度が主流ですが、減塩タイプもたくさん出ています。大きいサイズだと1食あたりの塩分量が多くなりますので、それぞれ表記を確認しましょう。薄味が嫌いな方は、普通味のみそ汁を半量摂取するのもいいですね。

インスタントのスープを利用する方も多いのですが、手軽な分摂取頻度が増え過ぎないように気をつけましょう。



どっち？

食生活がどちらとも言えない方は出来そうなことから取り入れましょう。野菜や海藻を増やすことはおすすめです。

肉料理が好きで、たくさん食べる方は DASH食

DASH食とは高血圧を防ぐ食事方法のことです。

(Dietary Approaches to Hypertension)

心筋梗塞や心臓病で亡くなる方が多いアメリカで研究された、よい食品を増やしよくない食品を減らす食事方法で、肉が多い方や食べる量が多い高血圧の方には参考になります。

具体的には、カリウム、マグネシウム、カルシウム、食物繊維を多くとり、飽和脂肪酸、コレステロール、乳脂肪を減らすことが推奨されています。

ナトリウムとカリウム、カルシウムとマグネシウムは摂取量のバランスが大切です。

一つの食品をたくさん食べるより、多種類の食品を食べる方がバランスを取りやすいと言われています。

日本人がDASH食を取り入れる場合、肉や卵を減らして以下の物を増やすといいでしょう。

- ・野菜、海藻 (カリウム、食物繊維源)
- ・大豆製品 (マグネシウム源)
- ・魚 (カルシウム源)

