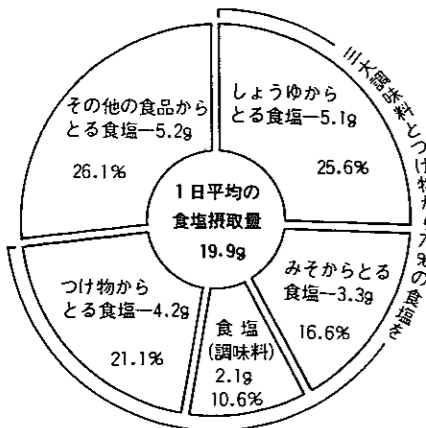


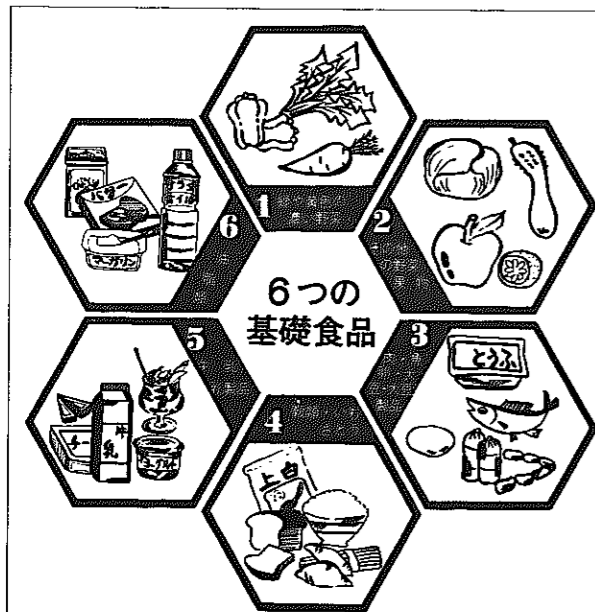
### 事例

Aさんの食事1週間分から  
1日平均の食塩摂取量を  
食品別に見てみる



### 減塩の重点目標は 三大調味料とつけ物

Aさんも食塩を1日に19.9gとかなり多量にとっています。この19.9gの食塩を、どの食塩からとっているかを調べてみると、上図のように、しょうゆ、みそ、塩の三大調味料及びつけ物で14.7gと全体の74%を占めていることがわかります。食塩摂取量は、かなり地域差や個人差がありますが、その差はこの三大調味料及びつけ物の取り方によって決まるといっても過言ではありません。したがって、減塩の重点目標は、三大調味料とつけ物の上手な取り方にあるといえます。



健康はバランスのとれた食事から  
とれた食事から

高血圧にならないために、食塩の摂取量を減らすことは直接的に大切ですが、健康を増進するには、栄養のバランスのとれた食事をとることが、また、きわめて重要です。私たちが日ごろ食べている食品で、完全な栄養素をもっているものは、ひとつもありません。そこでバランスのとれた完全栄養に近づけるには、いろいろな食品を組み合わせて食

べることが必要になります。左の図は、食品が体の中で果たす役割によって、六つの群に分けてあります。この六つの群を欠けることなく一日に食べれば、バランスのとれた食事といえます。

また、標準体重(身長1.70m)より太っている人は、食べ物を全般的に減らすことより、四群の穀類・いも・さとうを、まず減らすことです。

### ひとくちメモ

### 健康はバランスのとれた食事から

#### 減塩作戦 調理のコツは

塩分を十分にとらないと働けないという考えが、まだ私たちの周りにはあるようです。しかし、人間が生理的に必要としていたる食塩の量は一日一gといわれ、それほど多くはなく、むしろ長年にわたって濃い塩味になれた習慣的な欲求からきているのではないのでしょうか。

塩分を十分にとらないと働けないという考えが、まだ私たちの周りにはあるようです。しかし、人間が生理的に必要としていたる食塩の量は一日一gといわれ、それほど多くはなく、むしろ長年にわたって濃い塩味になれた習慣的な欲求からきているのではないのでしょうか。

だんだん舌で塩分量を覚えていくようにしたいものです。

ここで減塩作戦—調理のコツを紹介しましょう。

少しの食塩を上手に生かす工夫をすることです。それには①割りじょうゆを使う ②酸味を活かす ③甘味を押える ④こんぶやかつおぶしなどの天然調味料を使う ⑤調味料は料理に直接かけないなどがあげられます。また、みつ葉・レモンの皮など香りある材料を使ってアクセントをつけたり、植物油を上手に使うのも一つのコツです。

つけ物にも多くの塩分が含まれていきます。一日の塩分摂取量のうちつけ物からの食塩は二g以内には押えたいものです。例えば、たくわん二十八g、白菜塩づけ百二十g、きゅうり塩づけ七十二g、なすのぬかみそづけ百二十gは、それぞれ食塩量は二g相当あります。したがって、たくわん、みそづけなどの保

存づけから、塩分の少ない一夜づけにかえるのも一つの方法です。

#### 減塩方法の相談は 保健婦・栄養士に

一日にどのくらいの食塩をとっているかを知らないと、どのくらい減塩したらよいか見当が付きません。そのためには一日分だけでなく、少なくとも三日間に食べたものを全部書き出して、市の栄養士・保健婦からみてもらえば正確な食塩摂取量がわかります。摂取量を調べてほしい方、アドバイスを受けたい方は、気軽に保健センター(☎四三〇〇)へご連絡ください。

健康管理と減塩などによる生活の改善、これが成人病をさけて通る最善策といえます。これからは、脳卒中や心臓病で、死なないための対策から、高血圧や心臓病に、ならないための予防対策が必要です。

# 塩分とのつきあいほぼゼロに 取り過ぎは成人病の予備軍です

白根市の死亡順位のトップは成人病です。脳卒中、がん、心臓病、高血圧などの成人病が、いま私たちの健康をむしばんでいます。その最大の原因は「塩分の取り過ぎ」。一日の望ましい塩分摂取量は一日十g以下といわれていますが、当市ではその二倍以上の量をとっています。この塩分の取り過ぎは成人病の予備軍で、知らず知らずのうちに高血圧などの成人病となっていくのです。二月一日から始まった成人病予防週間。この機会に塩分と食生活について考えてみました。

### 塩が演出する悪循環

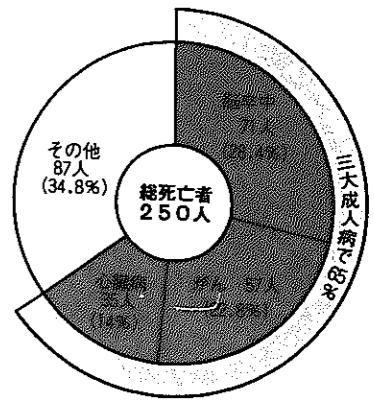
高血圧や脳卒中、また腎疾患の原因、誘因の一つとして食塩

の取り過ぎが問題となっており、特に最近の食生活は多様化し、加工食品が多く利用されて、ますます塩分の取り過ぎに拍車をかけるようになっていきます。では、いったいなぜ塩が成人

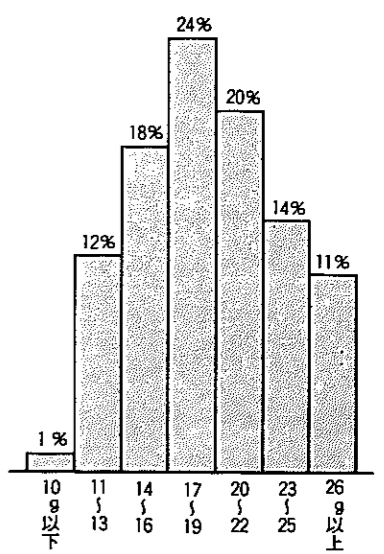
病の犯人にされるのでしょうか。それは、まず食塩の中のナトリウムという成分が体内で多くなると、動脈の末梢部分が細くなり、血液を通すのに強い圧力が必要になります。このときに血液循環を円滑にするために血圧が高くなるのです。また、ナトリウムの増加によって血容量が増え、そのためにさらに血圧を押し上げるという悪循環を繰り返すことになるのです。

死因のナンバーワンである脳卒中や心臓病、さらに高血圧はこうして生み出されていくのです。

白根市の死亡統計から  
死因別死亡順位 (昭和55年度)

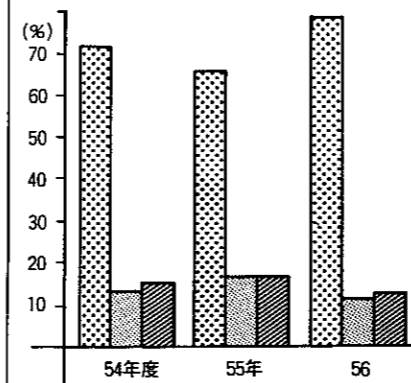


食塩の摂取量  
検査総数 (304件)



みそ汁の塩分濃度判定

● ちょうどよい (塩分1.05%以下)  
■ 少し濃い (1.06~1.2%)  
■ 大変濃い (1.21%以上)



「我が家の健康は主婦の手から」と、バランスのとれた食事づくりの実習