

## 塩分摂りすぎていませんか？

日本人は食塩摂取量が多いとどこかで聞いたことのある方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回はいつもの食事を少し変えるだけで減塩につながる方法をお伝えしたいと思います。

### 食塩摂取量の現状は？

日本人の成人の平均値

男性 **10.9g** 女性 **9.3g**

食塩摂取目標量

男性 **7.5g 未満** 女性 **6.5g 未満**

高血圧・慢性腎臓病 (CKD)の方は **6g 未満**が目標となっています。

**数値からも日本人は塩分を多く摂取していることがわかります！**

塩分を体から出すために役立つ**カリウム**が多く含まれている**野菜や果物、いも類**も適度に食べましょう♪

また、**水分**をしっかりと摂ることも大切です！！

※腎疾患等でカリウム制限のある方は、医師の指示に従う必要があります。



### 食事のポイント

#### 1.塩分の多い食品に注意

汁物、ハムやベーコン、チーズ、カレー、漬物などは**食べる頻度に気を付けましょう**。汁物は汁を減らして具沢山にする、1日一杯だけにするという方法もあります。

塩分 約 1.2g  →  塩分 約 0.6g

#### 2.食事にメリハリをつける

すべての料理を減塩食にするよりも**メインの料理に味をしっかり、付け合わせは味付けをしない**など味付けにメリハリを付け交互に食べることで、減塩食でも美味しく食事ができるのではないのでしょうか。



#### 3.香り・酸味を上手に使う

生姜や大葉などの香味野菜やレモンなどの柑橘類、お酢などを使うことで**食塩の使用量を抑えても美味しく食べられます**。



博芳堂薬局では、減塩食に使える商品(だしわりしょうゆ、だしわりつゆの素、減塩だしの素、減塩ポタージュ、ウレシオ、減塩柿の種など)を取り扱っております。「減塩醤油だと味が物足りない」と感じる方には、だし割り醤油がおすすめです。一般のもの比べて塩分が**50%減**となっています。

これからの季節、**適度な塩分も必要**になります。普段どのくらいの塩分を摂っているのか、スポーツドリンクは飲んでいいのかなど気になることがあれば、お気軽に栄養士までご相談ください。