掲載日:2020年01月31日，面名:暮らし家庭，記事ID:KIJ20200131_01020000101517004
(C)下野新聞社　無断複製転載禁止。

食事療法 (上)

減塩心掛け高血圧予防

大石比奈子さん

「塩分の取り過ぎに注意してくださいね」

冬に病院で測った血圧（最高130、最低80未満が目標）が高いと医師からよく言われる言葉です。塩分？　取り過ぎ？　注意？　どんな食べ物にどのくらい食塩が入っているのか見えませんので、「はい！」と返事をしたものの、簡単そうで難しいことです。

高血圧予防のために、まず私たちがどのくらい塩分を取っているのか知る必要があります。県の「2016年度県民健康・栄養調査」で、食塩の摂取量は20歳以上で1日1人当たり、男性は10・7㌘、女性は9・1㌘と報告されています。また食品群別摂取量を見ると、全体の66・4％がしょうゆ、塩、みそなどの調味料から摂取していました。

塩分を控えるためには、①麺類の汁は残しましょう。しょうゆラーメンやみそラーメンなどは1食当たり約5～6㌘の塩分が含まれています。スープや汁を残すだけで、塩分を半分以下にすることができます。

②汁物はだしを濃く取り、けんちんや豚汁などのような具だくさんにし、汁は少なく盛りましょう。インスタントのみそ汁には約2㌘の塩分が含まれています。2日に分けて飲むようにしましょう。お湯をたくさん注いで薄めても、全部飲んでしまっては摂取塩分量は減りません。

③しょうゆやソースは「かける」ではなく、「つける」ようにしましょう。味見もしないでしょうゆやソースをかける方がいます。特にすしはネタ側とご飯側では倍くらい違います。

④漬物は食べる量を決めましょう。家庭では家族分まとめて盛られることが多いと思います。1人分は1食当たり2～3切れ、箸休め程度にしましょう。

次に野菜は1日350㌘を目安に取りましょう。野菜に含まれるカリウムには塩分の排せつを助ける働きがあります。16年度県民健康・栄養調査では、野菜の摂取量は男性277㌘、女性274㌘と、ほぼ全ての年齢階級で前回より減少しています。本県は野菜生産量が多く、野菜が手に入りやすい環境にあります。今までより野菜料理を意識して「1皿多く」食べましょう。

最後に3食バランスよくを心掛けましょう。一概にバランスのよい食事といっても、年齢や生活のスタイルによっても違います。毎日の食卓に主食・主菜・副菜を組み合わせ、欠食せず、朝昼夕の3食をできるだけ決まった時間に食べましょう。バランスよく食べることについては、次回詳しく述べたいと思います。

いかがでしょうか。一つでもできそうなことがあったら、ぜひ今日から始めてみましょう。

（獨協医大病院栄養部 大石比奈子（おおいしひなこ））

（毎週金曜日掲載）