これだけは知っておこう！しておこう！

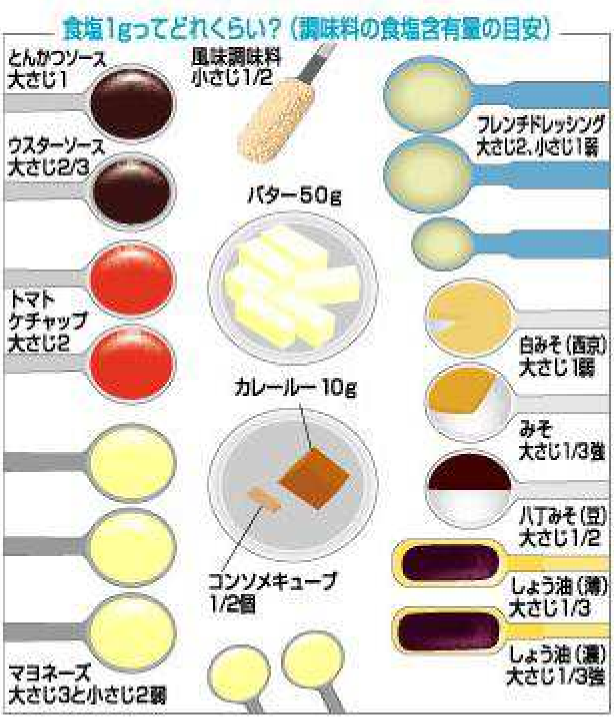
～ 減塩 ～

よく健康診断で高血圧気味ですね、と言われる方がいます。高血圧という病気は危険な数値でも特に辛いとか痛いとかの症状が出ないのが普通です。しかし突然に心筋梗塞や脳卒中といった危険な病気を発症する困った症状なのです。この高血圧と診断されたなら、自覚症状はなくとも高血圧対策に勤しむのが賢明といえます。高血圧対策は運動したり、アルコールを止めたり、ストレス解消したりと様々ですが、やはり食事を考えるのが一番効果的でしょう。そして高血圧対策の中心となるのが食塩の量を減らす「減塩」。今回は減塩について学んでいきましょう。

まず日本人の平均塩分摂取量は、1 日 11～12g 程度と覚えておきましょう。高血圧対策なら半分の 6g が目標となります。塩分は、塩だけでなく、しょうゆ・ソース類、加工食品等全ての摂取食品から考えますから、日頃のチェックが大切になります。参考迄に例を紹介しておきます。

塩鮭	1 切れ	2.6g
たくあん	3 切れ	1.3g
かまぼこ	2 切れ	1.3g
梅干し	1 個	2.2g
汁物・めん類	1 杯	2.0g

調味料については右の図を参考にして下さい。



いくら減塩が大切と言っても、濃いめの味つけに慣れた人が、急に減塩食に切り換えると、食事がおいしく食べられずストレスがたまって、逆効果になってしまいます。減塩は、味覚から得られる満足感や食事の楽しみを減らさないよう段階的に行い、少しずつ食塩量を減らしていきましょう。一般に、2～3 か月くらいで目標値に近づくことが推奨されていますが、それより無理のないペースで途中でやめないで継続することが大切です。

↓減塩食の作り方・食べ方のポイント↓