

おいしく食べるって、からだに「いい」

二本松市の健康課題ナンバール「高血圧」。

対策にかかせないのが、適切な量の塩を摂る「適塩」です。

12月1日に安達公民館で「にほんまつ食育フェスタ」を開催し、家族で楽しく適塩について学びました。本号では、汁ものブースで提供した、二本松市健康推進委員会による「適塩みそ汁体験」の取り組みを紹介します。

「食プロ」を
市ウェブサイトで
紹介しています。



だしのうま味と香味野菜をプラス！

汁ものブースでは、『適塩』といわれる塩分濃度0.6%のみそ汁に、昆布とかつお節を加え、さらに長ねぎ・青じそ・しょうが・あおさ・ゆず・無塩ケチャップ・ごま油の中から、いずれか1つを選んで加え、味わってもらいました。

はじめは、「うすい」「物足りない」と感じたみそ汁も、だしのうま味や香味野菜の豊かな風味や酸味、油脂類の香りやコクが加わることで、「ちょうどいい」「おいしい」と感じるようになりました。塩味を足さなくても、おいしく味わうことができる『適塩』の体験です。



具たくさんのみそ汁で適塩！



野菜に含まれるカリウムには、体から塩分を出すはたらきがあります。腎臓に働きかけ、塩分の吸収を防ぎ、尿への排泄を促してくれます。野菜をたっぷり入れたみそ汁を1日1杯いただきます。



具材をたくさん入れると、汁の量を約半分まで減らすことができます。

『適塩』でおいしく

からだが好き食べ物を食べることで、自分や家族の健康づくりにつなげましょう。

◎問い合わせ…健康増進課成人保健係 ☎(55)5109 Fax(23)1714



みんなでチャレンジ!

減塩・禁煙・脱肥満(2)

(一社)安達医師会会長 青木 良仁(青木整形外科医院院長)
生活習慣病対策委員長 上遠野 健(上遠野内科医院院長)

塩分を摂り過ぎると高血圧のリスクが高まり、最終的には脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。福島県は塩分摂取量が男性で11.9g、女性で9.9gと男女ともに全国ワースト2位です。(2016年国民健康・栄養調査)

減塩なんかあまり意味ないのでは?と思う方もいるでしょう。減塩による大きな成果を出した国がイギリスです。イギリスはもともと塩分摂取が多い国でした。

イギリスではパンに含まれる塩分が、塩分の摂り過ぎの大きな原因の1つでした。そこで大手メーカーにパンの塩分を減らすよう働きかけました。メーカーの協力を取り付け、7年間かけて徐々にパンの塩分を減らしていき、最終的には20%の減塩ができました。その後国民1人当たりの塩分摂取量は1日1g以上減少、さらに脳卒中や心臓病が40%減少、国の医療費も大幅に削減することができました。たかが減塩、されど減塩なのです。

減塩をするには、まずは自分がどれくらい普段塩分

を摂っているか把握する必要があります。自分では摂っていないつもりでも実は摂り過ぎの場合もあります。尿検査でだいたいどのくらい塩分を摂っているか調べることができます。最近では健康診断の一環として行っている場合もあります。また、内科に通院中の場合には担当の先生に相談すると検査してくれると思います。病院に相談するのが面倒な方には簡単なチェックシートがあります。インターネットで「あなたの塩分チェックシート」と検索してみてください。

減塩について簡単にできることとしては醤油や味噌の代わりに酢など塩分の少ない調味料を使う、味噌汁を作るときは具を多くしてスープを少なくする、漬物は浅漬けにする、ラーメンやうどんを食べるときはスープを残すなどがあります。現在は食品の栄養成分表示に食塩相当量が記載されています。買ったたり食べたりに確認することで、塩分の摂り過ぎを抑えることができると思いますので、ぜひ確認してみてください。