

健康レシピ～食べ物編

ぼちぼちダイエット

塩（ナトリウム）は生命維持に欠かせない

人間の体液は、約0・85%の塩分濃度（生理食塩水と同じ）に保たれています。塩はナトリウムと塩素という元素から構成されています。ナトリウムは、刺激の伝達に欠かせない物質で、その他、筋肉の収縮・弛緩、体液のpH値の調節、栄養素の吸収サポートなど、いのちの維持には欠かせない成分です。

摂りすぎると悪影響がある

塩分（ナトリウム）の摂りすぎが原因で起きる、または悪化する病気には、高血圧症、腎臓病、心臓病があります。病気は、体質、生活習慣などいろいろな要素が重なって起こるので、塩だけの問題ではありませんが、摂りすぎに注意することは、高血圧、腎臓病、心臓病の予防につながります。

日本人は塩分摂取量が多い

国際疫学学会が発表した論文（2009年）によると、欧米の平均塩分摂取量は9g前後であるのに対して、日本・中国などのアジア諸国では、12g以上となっています。欧米では、主にシリアル・パン・加工食品から、日本や中国では、調理や食卓で使う醤油から、塩分を取っています。

塩分は1日何グラムが適当？

日本人の食事摂取基準では、「生活習慣病を予防するために目指したい」塩分量を1日男性8g未満、女性7g以下としています。目標の1・5倍以上の塩分を取っているわけです。

栄養成分表示（100g）あたり

A	エネルギー	〇〇 kcal
	たんぱく質	〇〇 . 〇 g
	脂質	〇〇 . 〇 g
	炭水化物	〇〇 . 〇 g
	塩分相当量	〇〇 . 〇 g
B	ビタミン	
	ミネラル	
C	その他の成分	

栄養表示をする際の決まり事

- 100gあたり、一食分（〇g）あたりというようにわかりやすい単位で表示する
- 食品の成分を表示する場合、必ずAの内容を記載しなければならない。順番や単位も決められた順番で示すこと
- 塩分相当量（g）の表示は当面、ナトリウム（mg）の表示でも可能。
- 食塩相当量（g）= ナトリウム（mg）× 2.54 ÷ 1000
- Bの表示は任意だが、決められた単位で表示する。（「微量」「割合（%）」での表示はできない）
- Cその他の成分を表示する際は、Aも表示し、AとCは区別して表示すること

まずは、塩分の摂り方を振り返ってみましょう

醤油小さじ1杯の塩分は1gです。みそ汁1杯は1・5g程度、漬物は定食の小皿量で1g以上、煮物は薄味のもので小鉢1杯で1g、惣菜の肉じゃがのように濃い目の味付けだと小鉢1杯で2・2・5g、麺類は1人前5・6gの塩分です。どれくらいの塩分を摂っているか振り返ってみましょう。

原則を守って1日10g以下から

急に塩分を減らすと、食欲が落ちたり、食べた気がなくなったり、だるくなったりします。次の原則を守ると、1日の塩分摂取量は大体1日10g以下になります。

- ・みそ汁か漬物は1食につきどちらか1つ
- ・煮物は、1食につき1品まで
- ・麺類は汁を残し、週に2・3回まで

加工品の表示も確かめましょう

加工品には栄養成分が表示されています。塩分は食塩相当量またはナトリウム（右上の4の式で換算）でわかります。加工品をよく使う、コンビニでお弁当をよく買う人は、栄養表示の見方を覚えて確認しましょう。