

栄養科だよ

令和2年12月1日

—第346号—

編集

至誠堂総合病院

栄養科

1日の塩分は何グラム？
 高血圧を防ぐため

寒さがまたいちだんと厳しくなってきたこの頃、うんと冷える日もありますが、今年最後まで元氣いっぱい過ごしましょ

う。12月に入ると、「今年も早かったな」「暑いのが終わったから、あつという間に年末だわ」なんて気持ちになりませんか。1年の最後の月です。今年を振り返ったり来年の準備をしたりと慌ただしい月です。そんな12月は、さまざまな行事もありますが、新年に向けて、ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

栄養科では12日に創立記念日の行事食、24日はクリスマス行事食、29日の麺食で常菜の方へ手打ちそばを行います。ご期待下さい。

創立記念日行事食

赤飯
 酒蒸し
 お芋のヨーグルトサラダ
 すまし汁
 二色ゼリー

クリスマス行事食

ピラフ
 あんず風味照り焼き
 温野菜サラダ
 コーンポタージュスープ
 豆乳レアチーズ

塩分は体の中で水分のバランスを保ったり、神経や筋肉が正常に働くのを助けたりする重要な役割を担っています。しかし、その重要な役割を担う塩分も摂りすぎると体に悪影響が出ます。塩分を摂りすぎると、血液中の塩分の濃度を下げると、水分が血液中に移動し、血液の量が増えて血管に強い圧力がかかります。これが高血圧です。高血圧の状態が続くと血管は傷つき、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、腎不全といった重大な病気へと進展してしまいます。塩分は摂り過ぎないということが重要です。

それでは、1日の塩分量はどれくらいにすれば良いのでしょうか。2020年、食事摂取基準が改定され、塩分摂取の目標量が変わりました。食事摂取基準とは、日本人が健康を維持するために必要なエネルギー量や栄養素の量が年齢や性別、活動量の区分ごとに示されているガイドラインで、5年ごとに改定されています。2020年版食事摂取基準では男性7.5g未満、女性6.5g未満（18歳以上）に男女とも引き下げられました。山形県民の塩分摂取量は男性11.2g、女性9.6g（平成28年県民健康栄養調査）となっており、男女とも目標量までは3g以上の減塩が必要です。塩分を摂り過ぎないようにするためには、塩や醤油、味噌の使用量を控えるほか、塩分が含まれる加工品にも注意が必要です。例えば、ご飯は塩分0ですが、パンには塩分が含まれます。うどんや中華麺は製造過程で塩を使うため麺自体に塩分があり、麺のツユを飲み干してしまえばそれだけで1日分の塩分を摂ってしまうこととなります。ハムやソー

材料(4人分)

生たら 4切れ
 米酢 50cc
 ① はちみつ 大さじ1
 レモン スライス 1/2個分
 玉ねぎ(スライス) 1/2個
 ビーマン(細切り) 1個
 えのき(長さ1/2) 1袋
 舞茸(ほぐす) 1パック
 人参(スライス) 少々
 れんこん(スライス) 少々
 オリーブオイル 少々
 ハーブソルト 少々

タラのホイル焼き

レモン酢マリネとハーブの香りでおいしく減塩！

作り方

- ① ①を良く混ぜ合わせてマリネ液を作っておく。
- ② ①のマリネ液にたらを漬ける。レモンは切り身の上のせておく。
- ③ アルミホイルを広げ、カットした野菜をのせる。②の魚をレモンごとのせる。上からオリーブオイルかけて包む。これを4人分作る。
- ④ オープントースターで15〜20分焼く。
- ⑤ 食べるときにハーブソルトをかける。

セージ、竹輪やはんぺんといった肉魚の加工品にも塩分が多く含まれているので注意が必要です。近頃は、減塩しょうゆや減塩みそのほか、加工品も減塩仕様のものがありますので、利用してみるもの良いです。

山形県は全国3番目に塩分摂取量多い県

食事摂取基準による塩分摂取目標量

	2015年版	2020年版
男性	8.0g	7.5g
女性	7.0g	6.5g

主な調味料の小さじ1杯(5ml)の塩分	
調味料	塩分量
食塩	6g
濃口しょうゆ	0.9g
うす口しょうゆ	1.0g
減塩しょうゆ	0.5g
みそ	0.7g
減塩みそ	0.6g
中濃ソース	0.4g
ケチャップ	0.2g
マヨネーズ	0.1g
有塩バター	0.1g