

令和5年8月 安全衛生メッセージ



こまめな休憩 無理をしないで熱中予防

減塩習慣のすすめ



皆さんは1日にどれくらいの塩分を口にしていますか？日本人の食事摂取基準の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

食塩の過剰摂取により、高血圧が進んで動脈硬化になると、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中などになりやすくなるため予防が大切です。



塩分の摂りすぎを防ぐための食生活のコツ

選ぶとき

①加工食品の食塩量に気を付ける
漬物や練り製品、加工品などは、小さいサイズのものを選ぶ。



<工夫>

塩蔵品である「塩鮭」
→「生鮭（無塩）+ポン酢」にする。

②外食や弁当等の表示で食塩量を確認する
丼やパスタなどの単品だけではなく、定食など表示を参考に選ぶ。



③低塩の調味料を使用する
減塩タイプの醤油や味噌、だしなどを活用する。



作るとき

①出汁のうまみで薄味でもおいしく
かつお、出汁、干し椎茸などのうま味成分を効かせる。汁物は具沢山にすることで汁の量が減り、より効果的に。



②香り、酸味、辛味を使ってアクセントを
大葉やしょうが、レモン、カレー粉など。



③おかずの組み合わせにメリハリを
全て薄味にするのではなく、メインに塩味を効かせ、その他は、薄味でも食べられるものを組み合わせる。

食べるとき

①調味料はかけるより付ける
お刺身を食べる際は、小皿に醤油を入れ、つける程度に。



②麺類の汁は全部飲まない
麺類の汁は全て飲みほさないで残す。1~2gほど塩分を減らすことができる。



③料理は適温で
熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べることで、おいしく食べられる。

野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります（腎臓の病気がある人はカリウム摂取の制限が必要な場合があるので、主治医と相談する必要があります）。

また、カルシウムにも血圧を安定させる効果があります。カルシウムは、牛乳や乳製品から摂取すると、より吸収率が高いことが知られています。これらを組み合わせ、無理のない減塩を長く心がけることが高血圧予防につながります。

