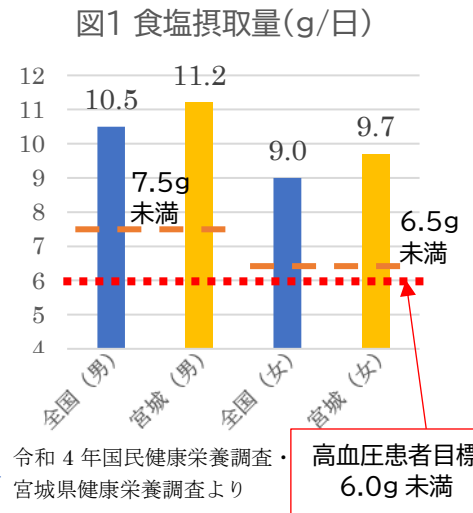


あなたの食塩摂取量は一日何g？ 怖いのは高血圧だけではない！

朝夕が冷える
が恋しい季節
日本人は
食塩を
朝夕が冷える
ようになり、おでんや鍋料理
になりました。
江戸時代には1日 40g の
とっていたとの説もあり
ますが、近年は 10g程度にまで減ってきています。
食塩の過剰摂取は高血圧をはじめさまざまな疾患と関連があるため、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では1日の目標量を成人男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満としています。しかし、宮城県の摂取量は男女共全国平均よりかなり上回っています(図1)。今回は食塩の過剰摂取がなぜ怖いのかを学び、具体的に減塩のコツを解説します。

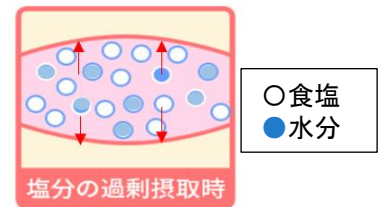
糖尿病内科 宮下 曜



●食塩過剰と高血圧の仕組み

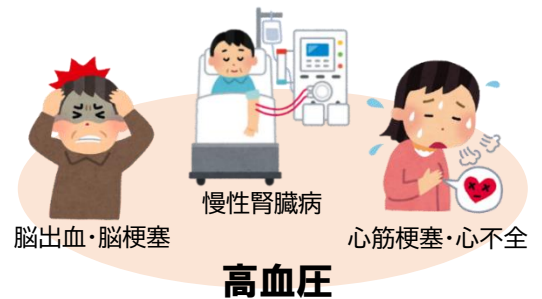
私たちの血液(血漿)は一定の塩分濃度(0.9%)を保つように管理されています。食塩を摂り過ぎると一時的に血液中(血漿中)の塩分濃度が高くなります。すると脳から指令がでて喉の渇きが起こり、水を飲むことで一定の濃度を保つような仕組みがあります。また、腎臓では尿量を減らして循環血液量を増やし一定の濃度に保とうと働きます。このように循環血液量が増えることで血管の抵抗性が増し、血圧が上昇します(図2)。

図2 血漿のイメージ



●高血圧と関連する疾患

血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、しかも硬くなります。これが高血圧による動脈硬化で、この動脈硬化は、大血管にも、小血管にも起こり、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因となります。また、心臓は高い血圧にうち勝つために無理をすることになり、心臓肥大が起こり心不全になることもあります。



●食塩過剰は胃がんや骨粗鬆症の原因の一つ

胃がんの食事因子についてのさまざまな疫学研究から、「食塩」の摂取量が多い程、「塩蔵食品」の摂取頻度が高いほど胃がんのリスクが高くなることが示されています。総摂取量よりも塩蔵魚卵や塩辛など「高濃度食品」の摂取頻度との関連を認めた報告が多くあります。高濃度塩分が胃粘膜にダメージを与え胃炎をおこし、タバコなどの発がん物質の影響を受けやすくなると考えられています。

また私達が食べた食塩は、ほぼ全量尿中に排泄されます。その時カルシウムと一緒に排泄されるため、食塩が過剰だと骨からどんどんカルシウムが溶けだし尿中流され骨粗鬆症の原因となります。



チェック!! あなたの食事の食塩量!

普段どんな食事を摂っていますか。下表で朝食・昼食・夕食と上から順によく食べるものを選び、1日どれくらいの食塩量になるか確認してみましょう。
(薄味にしている・量を控えている場合は、その分を調整してください)

一般的な料理の一般的な食塩量の目安です。

主食	 ご飯1膳;0g  茹でうどん 240g;0.7g  茹で中華麺 200g;0.4g  食パン 6切1枚;0.7g 8切1枚;0.5g	 炒飯;3.0g  ラーメン1杯; 6.0~7.0g  おにぎり1個; 1.2~2.0g  カップ麺;5.0g  サンドイッチ; 1.2~1.5g  ナポリタン;5.3g	
主菜	 生姜焼き;1.5g  ハンバーグ;2.7g  焼き鳥(1本);0.5g  卵焼き(2切れ);0.2g  笹かま(小1枚); 0.5g  焼き魚;1.0~1.5g  麻婆豆腐;3.5g	 餃子(4個);1.5g  唐揚げ(5個);1.3g  ウィナー(2本); 1.0g  チーズ(1枚); 0.5g  煮魚;1.2~2.0g  納豆(タレ付き);0.7g	
副菜	 サラダ;0g  ドレッシング (大さじ1杯); 0.5~1.0g  ピクルス;0.1~0.2g  ひじきの煮物;0.8g	 お浸し 0.7g  かぼちゃの煮物;0.5g  酢物;0.2g  きんぴら;1.0g  ポテトサラダ;0.6g	 筑前煮;2.0g  天ぷら;1.0g  肉じゃが;2.0g  野菜炒め;1.2g
汁物	 味噌汁;1.5~2.0g  豚汁;2.0g  野菜スープ;1.5g	 ポタージュ;0.6g  インスタント味噌汁;1.5~2.0g	 昆布茶 1杯; 0.7g
副々菜	 きゅうり漬け (4切れ);0.5g  たくあん (5切れ);0.7g  キムチ(30g); 1.0g  ふりかけ;0.3g	 梅干し; 0.8~2.0g  たらこ(20g); 1.0g  佃煮(10g); 0.5~1.0g	 筋子(20g); 1.0g  塩辛(20g); 1.0g
複合料理	 すき焼き(1人前);3.5g  カレーライス(1人前); 2.0~2.5g  おでん(5個);4.0~6.0g  牛丼;2.8g  市販弁当;3.5g	 寄せ鍋(1人前); 2.0~3.5g  シチュー(1人前); 2.0~2.5g  あんかけ焼きそば;3.5g  カツ丼;3.2g  寿司 10貫;2.5g  醤油大さじ 1/2 杯;1.5g	
嗜好品	 煎餅 2枚;0.3g  ポテチ;0.4g  ポテト M;0.8g  豆大福;0.2g	 みたらし団子; 0.4g  だら焼き;0.3g	 チーズケーキ;0.5g

朝食 g

昼食 g

夕食 g

嗜好品 g

1日合計 g

1日も食塩摂取量は、目標量に対しいかがでしたか？
気づかないうちに、食塩摂取量は多くなりがちです。
次のページで、減塩のポイントについて学んでいきましょう。

減塩



初級 かけ醤油など食卓での調味料を減らす

UP **上級** もの足りない時はコショウ、七味、カレー粉、酢など活用する

初級 納豆のタレ少しずつ減らしていく

UP **上級** タレなしで、からしや酢で食べる

初級 主菜のボリュームを控え、副菜(*)を摂る

UP **上級** 副菜のお浸しは、海苔やかつお節で食べる

初級 畜肉加工品の食べる頻度・量を減らす

初級 塩蔵食品(魚卵・魚)の食べる頻度・量を減らす

初級 麺類の頻度を減らす・スープは残す

UP **上級** スープを薄くして残す

初級 汁物の回数を減らす (1日3回→2回→1回)

UP **上級** 薄味にする

初級 鍋料理の食べる量を減らす

UP **上級** 水炊きにして食べる

初級 成分値を確認して購入する

UP **上級** 調味料や料理の成分値(食塩量)を計算して食べる



減塩の落とし穴①

「減塩醤油を使っているから大丈夫!」

減塩醤油などの減塩調味料を使っても、使う量が多ければ食塩量は多くなってしまいます。減塩調味料を使う場合も、量は増やさないようにしましょう。



減塩の落とし穴②

「漬物ではなく、酢漬けにした!」

酢は種類により、砂糖や食塩が含まれています。「酢漬けも漬物」と考えましょう。

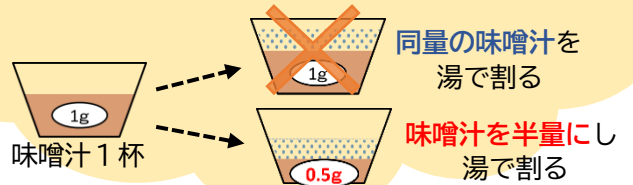
商品名	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	食塩
リンゴ酢	27	7.9	0	0
穀物酢	24	6.8	0.2	0
ラッキョウ酢	174	44.0	0	5.6
すし酢	130	33.0	0.3	6.4
カンタン酢	120	30.3	0	4.7
やさしい酢	68	17.2	0.3	2.3



減塩の落とし穴③

「味噌汁は薄めて飲んでいるよ!」

味噌汁は薄めて飲んでも、すべて飲んでしまえば摂取する食塩の量は同じままです。薄めて飲むときは、味噌の量を少なくしましょう。



~実際の食事でご考えてみましょう~



- ・(*)副菜の野菜や海藻などはカリウムが多く含まれているため、尿中にナトリウム(食塩)を排泄する働きがあります。
- ・急激な減塩は脱水を招き、急性腎障害等を引き起こす可能性もあります。
徐々に減塩に取り組み、味覚を慣らしていきましょう。



「今まで食べていたラーメンがしょっぱい」と感じるようになったら**減塩上級者**になっている証拠です!

素材の味を楽しむことができる、**減塩上級者**を目指しましょう!

永仁会病院のホームページが 新しくなりました!!



当院のホームページが新しくなり、スマホでも見やすくなりました。トップページには、「診療」「入院」「検査」「医療相談窓口」のご案内のアイコンがあり、見たいページが調べやすくなっています。

●診療科の紹介ページは、各科の特徴をわかりやすくまとめました。



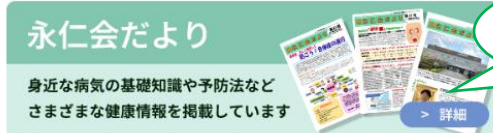
●検査・健診についても調べやすくなりました。



こちらのQRコードから、または「永仁会病院」で検索してみてください。

当院調理実習で行った腎臓病や糖尿病のレシピが検索しやすくなりました

様々な健康情報を盛り込んだ永仁会だよりがテーマ別に探せます



予防接種のご案内

在庫がなくなり次第終了

・新型コロナウイルス予防接種

*完全予約制

料金 : 16,000円

*大崎市在住の満65歳以上の方および満60歳~65歳未満の身体障害者手帳1級をお持ちの方は3,000円

接種時間 : 平日15時~平日16時

・インフルエンザ予防接種

料金 : 4,500円

*大崎市在住の満65歳以上の方および満60歳~65歳未満の身体障害者手帳1級をお持ちの方は2,000円

助成期間 : 令和7年1月31日まで

*どちらもその他の市町村にお住まいの方につきましては地域、実施期間、年齢によって料金が異なります。

●病院の実績●

2024年10月度	月計	平均
外来患者数(名)	3416	131.4(外来稼働日)
入院患者数(名)	1124	36.3(1日あたり)
血液透析症例数(名)	1497	57.6(透析稼働日)
入院平均在院日数(日)		8.9
病床稼働率(%)	78.8	
手術件数(件)	49	
内視鏡検査数(件)	443	

●編集後記●

紅葉も見頃を終え、寒さが身に染みる季節になってきました。

最近減塩についての話題を耳にすることが増えてきました。皆さん食塩摂取量をチェックしてみているか? 『思っていたより食塩を摂っていた』『おでんってこんなに多いの?!』という方も多いのでは…。

減塩のコツを意識しながら、減塩上級者を目指しましょう。

広報部会 佐藤