

減塩は健康長寿の第1歩

塩は昔貴重品で、戦国時代に上杉謙信が武田信玄に塩を送った「敵に塩を送る」話は美談として語り継がれています。また塩が給料として支給されていた時代もあり、塩(salt)は給料(salary)の語源にもなっています。しかし、現代は塩の摂りすぎにより、高血圧や心臓病、糖尿病など身体への悪い影響が懸念されています。

アジア諸国は欧米と比べ食塩摂取量が多く、世界的にも日本は食塩摂取の多い国です。(表1)あなたは1日何gの塩を摂っていますか？町の若年健診・特定健診(国保)・高齢者健診を受診すると、1日の塩分摂取量を無料で調べることができます。

表1 世界の食塩摂取量

国名	塩分摂取量 g/日
韓国	13.2
シンガポール	13.0
日本	12.4
香港	12.2
フィリピン	10.9
オーストラリア	10.0
台湾	9.9
ギリシャ	9.5
フランス	9.5
カナダ	9.4
アメリカ	9.1
イギリス	9.1
ベルギー	8.7
オランダ	8.4
デンマーク	8.3

出典：Intersalt Cooperative Research Group: Intersalt: An international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. BMJ 297:319-328, 1988.



いきいきサポーターの皆さんのご意見を保健事業に活かしていきます。

和食は健康長寿に良いとされていますが、塩分が多いデメリットもあります。さあ明日から「減塩」「低塩」を心がけてみませんか。

日本人の塩分摂取目標量 男性8.0g/日
女性7.0g/日
(日本人の食事摂取基準2015年版)

2月のいきいきサポーター会議で「楽しく健康おいしく減塩」をテーマにワールドカフェが開催されました。いきいきサポーターのみなさんから出された意見の一部をご紹介します。

1「塩分の過剰摂取の恐ろしさを周知するために、何ができるだろうか？」

- ・まずは特定健診を受けて、自分の塩分摂取量を知る。近所の人に健診を勧める。
- ・まんが形式のわかりやすい情報誌を発行～近所に配付する。

2「減塩のこつ」

- ・塩分チェッカーでみそ汁の塩分を測る。
- ・食品を購入するときにナトリウム・食塩などの塩分表示を見る。

食品表示のナトリウム量から塩分量を計算する方法
 食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000
 = ナトリウム(g) × 2.54

- ・みそ汁が飲みたくなったら、牛乳や野菜スープを飲む。みそ汁は具だくさんにする。
- ・香りのあるもの(ゆず・すだち・しそ・ミョウガなど)を活用する。
- ・酸味は薄味をカバーする。(酢・レモンを活用)
- ・しょうゆ差しをスプレー式に変える。しょうゆは、「かける」より「つける」
- ・減塩みそ・減塩しょうゆを使う。
- ・だしは、粉末や顆粒のものではなく、かつおぶし、昆布、にぼしなどからとる。
- ・食事の全体量を減らす。食べ過ぎない。薄味に慣れる。

書式図(横長)

職業	〒	、	、	お題 「野」
	住所	、	、	
	電話番号	、	、	
	氏名	、	、	
	生年月日	、	、	

平成29年歌会始

お題 「野」と定められました。熟語可。

詠進要領

- ・お題を詠み込んだ自作の短歌で1人1首、未発表のもの。
- ・用紙は習字用の半紙を横長に使用し、毛筆で自書してください。

詠進の期限

9月30日(金)(消印有効)

あて先

〒100-8111宮内庁
※封筒に「詠進歌」と書き添えてください。

問合せ

9月20日(火)までに宮内庁式部職あてに、郵便(郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手をはった封筒を同封)でお願いします。