

「塩分を減らして健康に」

健康寿命の延伸のために「減塩」はとても大切です。秩父地域では、特定健診に推定塩分摂取量検査を追加し、1日に摂取している塩分量を調べています。健診の結果説明会で「塩分が多いです。今日から減塩してくださいね。」と言われたかたも多いのではないのでしょうか。

1 秩父管内(1市4町)特定健診の結果から

平成28年度秩父管内の特定健診受診者3,866名(男性1,718名 女性2,148名)の結果、塩分摂取量の中央値は男性9.7g/日 女性9.4g/日でした。国の目標は男性8.0g/日未満 女性7.0g/日未満、高血圧のかたは6.0g/日未満です。

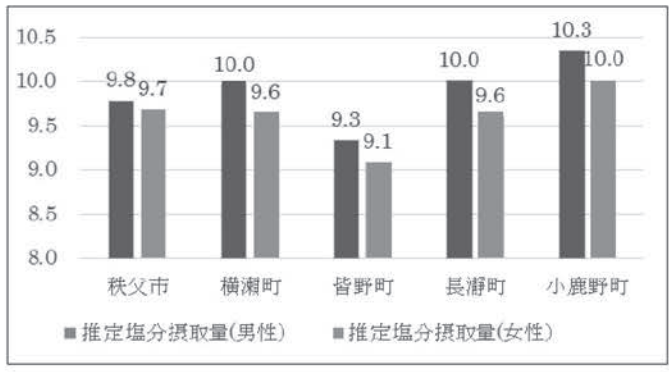


図1 平成28年特定健診受診者市町別塩分摂取量比較

塩分摂取量と検査項目の関連をみると、男女ともに高塩分(中央値以上の塩分摂取量)のかたは低塩分(中央値未満の塩分摂取量)のかたに比べ、体重・腹囲・BMI・収縮期血圧が高く、特に女性は高塩分のかたが、中性脂肪・HbA1c・血糖が高く、男性では塩分摂取量による差はみられませんでした。秩父地域の特に女性にとって、「減塩」は生活習慣病予防に効果的と思われます。(表1)

表1 塩分摂取量と関連が深い項目

	女性	男性
体重・腹囲・BMI	○	○
収縮期血圧	○	○
中性脂肪	○	×
HbA1c	○	×
血糖	○	×

2 2つの減塩方法

(1)濃さの減塩

一般的に言う「減塩料理」です。「うす味」なので、素材の味は感じられますが、悪く言えば「味がしない、おいしくない料理」です。このような場合、減塩調味料や市販の減塩食品を上手に活用するとよいでしょう。

(2)量の減塩

どんなに塩分が多い料理でも、食べる量を半分にすれば塩分も半分になります。つまり調理に使う塩分を減らさず、食べる量でコントロールします。量を減らすだけなので、おいしいと感じる味で食事ができます。

最後に塩分交換表(表2)をご紹介します。食べたものに○をつけます。副食の○の数や重なりが多いほど塩分摂取量が多くなります。ポイントは、塩分の多い食品が重ならないように食べることです。例えば、味噌汁を飲んだ時は塩鮭を食べない、ちくわを食べたときは納豆をタレなしで食べる、という考え方です。副食の○を1つ減らすと1~2g減塩ができます。さあ、今日から減塩にチャレンジしてみましよう。

表2 塩分交換表 ※中食とは惣菜や弁当など調理済み食品を家庭で食べることに注意

	食事様式			主食			副食				
	家庭料理	中食	外食	ご飯	パン	麺類	味噌汁等の汁物	塩鮭・塩鯖等の塩蔵品	練り物	漬物	その他
朝	○			○			○	○		○	
昼		○				○	○			○	
夕	○			○			○		○		

同時に塩分の多い食品を複数摂取していませんか?
例 味噌汁を飲んだ時は、漬物をとらない。