

最新!

日本人の理想の食事④



皆さんは食塩やアブラの摂取量を考えて毎日食事をしていますか？気にせずに食事をしていると取り返しのつかないことになってしまうかも……。そうならないように知識を身につけ、健康に生活できるようにしていきましょう！

～食塩とアブラに注意！～



食塩やアブラをとり過ぎてしまうと、高血圧や脂質異常症などのリスクを高めます。とり方に一工夫してみましょう。今回は食塩についてお伝えします。

○日本人の多くは食塩をとり過ぎてている

2020年に「日本人の食事摂取基準」が5年ぶりに改訂され、食塩摂取の目標値が、男性は1日 **7.5g 未満**、女性は **6.5g 未満**に設定されました。食塩はとり過ぎると高血圧や、心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患の原因になります。また、慢性腎臓病や胃がんにも関連があります。

これらの病気の発症を予防し、重症化を抑えるためには、「**減塩**」が重要です。

減塩

食塩のとり過ぎを抑えるには、野菜などに多く含まれる**カリウム**が役立ちます。

カリウムとは

カリウムには、食塩の主な成分であるナトリウムを尿として体外に排出される働きがあります。

実は・・・

人間が最低限必要な食塩の量は**1日**で **1.5g**とされており、日常の食生活で不足することはまずありません。

過度な減塩を行うと、食欲が落ちるなどして高齢者などでは体力の低下につながる可能性があります。食塩摂取の目標値を守り、おいしく食べて健康を保とう。カリウムでも病気や高齢のため体力が低下している人や、特に腎臓病のある人はカリウムのとり過ぎには注意が必要です。必ず医師に相談してください。

「食塩」とる時に気をつけたいこと

●とり過ぎないように意識する

加工食品やお菓子などには食塩が多く含まれている。パッケージの「栄養成分表示」で「**食塩相当量**」を確認し、とり過ぎないように意識しましょう。

●カリウムを多く含む食品を一緒にとる

カリウムを多く含む食品の例

- ・ほうれんそう ・枝豆 ・バナナ ・キウイ
- ・里芋 ・納豆 ・昆布 ・ピーナッツ
- ・メロン ・すいか ・抹茶 など



★ニュースレター「食塩とアブラに注意！」は内容を分けてお伝えしていきます！
次回はアブラをとる時のポイントについてお伝えします！