

# 栄養管理部ニュース

2018年9月号

## ドクターコラム

みなさん、暑い夏をいかがお過ごしでしょうか。毎年、夏になると熱中症が話題になりますが、その予防として塩分補給の必要性が一般常識になりつつあります。しかし、熱中症対策の中で「塩分補給が大切」というフレーズだけが一人歩きして、「大量の汗をかくときは」という大事な一言が抜けてしまっています。高血圧や心臓病・腎臓病を合併している方で



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

日常から塩分制限の指導を受けている方が、熱中症予防のために塩分を多く摂るのは危険です。また、一般人においても、食生活では塩分過剰が問題となっています。塩分のとりすぎは身体にさまざまな弊害をもたらします。その代表ともいえるのが高血圧です。高血圧は高脂血症とともに動脈硬化を促進し、将来の脳梗塞や心筋梗塞の原因ともなりえるものです。

## 塩分の摂りすぎに気を付けよう！



一日の食塩摂取量は**男性8g未満、女性7g未満**に抑えるよう心がけましょう。高血圧や慢性腎臓病の食事療法では一日あたり6g未満を推奨しています。

### 気を付けるポイント

- 料理の味付けは薄味に
- 漬物、佃煮や練り製品など塩分が多く含まれる食材をたくさん食べない
- 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼きに
- 汁物は一日一杯にする
- 食べる前に醤油やソースなどかけずにまずは味を見る
- 麺類の汁は残す
- 栄養成分表示を参考にする

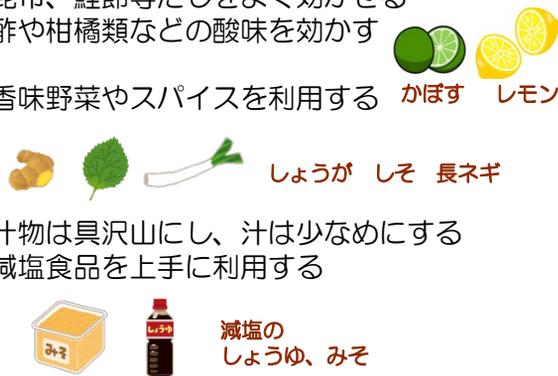


栄養成分表示 1箱(64g)当たり	
エネルギー	393 kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	28.8g
炭水化物	28.7g
ナトリウム	79mg

栄養成分表示 (1袋50g相当分)	
エネルギー	340kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	21.6g
炭水化物	34.0g
食塩相当量	0.7g

### 塩分を減らすテクニック

- 昆布、鰹節等だしをよく効かせる
- 酢や柑橘類などの酸味を効かす
- 香味野菜やスパイスを利用する
- 汁物は具沢山にし、汁は少なめにする
- 減塩食品を上手に利用する
- 食卓に醤油やソースを置いておかない
- 直接かけず、小皿にとってつける



### 覚えておきたい食塩換算式

食品のパッケージに記載されているナトリウム量は、換算式で食塩相当量を確認してみましょう。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \frac{\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54}{1000}$$

★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい！