



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

塩分は私たちの体に一定の割合で含まれており、生命維持に欠かすことのできないもので、熱中症予防などにもよく摂取しています。しかし、塩分の取り過ぎは体に様々な弊害をもたらします。その代表格が高血圧です。高血圧はメタボリックシンドロームの危険因子の一つであり、放置すると狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの血管障害の原因となります。また、胃がんの要因のひとつであることもわかっています。日本人は塩分摂取が多く、あらためて日頃の塩分摂取量につき気にかけてみて下さい。薄味にして、素材の味を楽しむ工夫をしてみられてはいかがでしょうか。

減塩を楽しもう!

高血圧は自覚症状がないため放置されることが多く、知らないうちに血管にダメージを与え続け、重大な病気に発展してしまいます。そのため、高血圧は別名サイレントキラー（沈黙の暗殺者）と呼ばれています。その血圧を上げてしまう大きな理由に“食塩の摂りすぎ”があります。

日本人は世界的にも食塩摂取量が多く、**目標量男性8g、女性7g**に対し、**1人平均10g**摂取しています。これだけ摂取していると、食塩は**過剰**となってしまいます。
※高血圧、腎臓病患者さんは目標量6gとより控えなくてはけません。



ここからはおいしく減塩する**コツ**と**レシピ**をお教えします!

コツ① お酢と香味野菜、香辛料、柑橘を組み合わせる

- ほうれん草のごま酢あえ…ごまあえに使うしょうゆをそのままお酢にチェンジ！
ごまはしっかりすって風味良く仕上げましょう
- カブとしその酢の物…いつもの酢の物にしそをプラス！お酢としその風味は相性抜群です

★アジの南蛮漬け (1人分)

- アジ…70g
- 小麦粉…適量
- ねぎ…5g
- 漬け汁
 - 酢…6g
 - 砂糖…3g
 - 鷹の爪…適量

お魚は煮付けにすると塩分を摂ってしまいますが、こちらは食塩0！
鷹の爪の辛みとねぎの風味が美味しい1品です。
ねぎは焦げ目を付けることで甘味と香ばしさが引き立ちます。

コツ② 油を効果的に使う

★揚げなすの煮物 (1人分)

- なす…100g
- しょうが (針しょうが) …5g
- しょうゆ…4g
- 砂糖…2g
- だし汁…10ml

揚げない、なすの煮物と比べて、こちらの味付けは食塩半分になっています！
それでも油、生姜の味でとても美味しく食べられるのです。
是非一度お試し下さい!

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へお申し出ください