

けんこう仙北通信

今月のテーマ

塩分のとりすぎに気を付けよう!

夏場の塩分のとりすぎに注意!

1日の塩分摂取量は目標量より2~3g上回っているといわれています。

塩分のとりすぎは高血圧につながり、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの病気を引き起こします。

普段の食事で十分な塩分が摂取できているにも関わらず、熱中症予防のためにスポーツドリンクや塩分タブレットなどの塩分が多く含まれる食品をとると、塩分のとりすぎにつながります。外仕事や激しい運動などでたくさん汗をかくときは、熱中症予防のために塩分が必要ですが、普段の生活では控えるようにし、減塩を心がけましょう。

食品、飲料水に含まれる食塩量

●味噌汁



1杯 1.5g

●梅干し



1個 2g

●塩分タブレット



1個 0.1g

●スポーツドリンク



500ml 0.5g

●経口補水液



1本 1.5g

食べ方のコツ

●めん類の汁は飲み干さない

ラーメンやそば、うどんなどのスープを全部飲み干すと、1日分の食塩摂取目標量のほとんどを占めてしまいます。スープは半分以上残すことを心がけましょう。

●漬物や塩蔵品は控えめに

漬物や塩辛、魚卵などの塩蔵品は、少量でも塩分が多く含まれます。



●食品成分表示を活用する

インスタント食品やレトルト食品は、濃い目に味付けされています。メニューや商品に記載してある『食塩相当量』を確認しましょう。



●酢や香味野菜など上手に利用する

酢や香辛料を利用すると、塩分を控えながら味に変化をつけられます。

《おすすめ》

レモン、ゆずなどの柑橘類、酢香味野菜(しょうが、しそ)

