

5月 栄養だより

今月の行事食

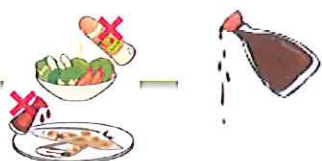
5日 端午の節句
22日 2Fバイキング
27日 ふるさと寿司めぐり

減塩



ナトリウム・カリウム
Na・K

「血圧が高くないから」
「濃い味が好きだから」と
料理の味見もせずに醤油
やソースをかけている。



塩分を控えた食事は
高血圧を含む生活習慣病の
予防・改善にとっても大切です。
日頃から減塩を意識して
食べ方の工夫をしましょう。



● NaとKのバランスが減塩のポイント！

Na・Kのバランスが体内の水分調節⇒血圧を調節

どんな栄養素？

- Na：塩に多く含まれるミネラル・水分をため込む
神経や筋肉の働きの調整
- K：むくみの予防・改善
体内に増えたNa量を排泄・調整



過剰症(Na)

生活習慣病の引き金

- 年齢とともに血圧上昇
→高血圧
- 脳卒中・心疾患・慢性腎臓病

欠乏症(Na)

- 急激な下痢・嘔吐による
→錯乱・昏睡・痙攣
- 大量の発汗による
→食欲不振・吐き気・筋肉痛

● 食塩摂取 1日の目安量は？

男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満

「日本人の食事摂取基準2015年版」より

2014年 成人の1日あたりの塩分平均摂取量は
男性 10.9g ・ 女性 9.2g



食品には、2015年4月、栄養表示が義務化され、**食塩相当量**が表示されるようになりました(※)。食品を購入の際には、食塩相当量を参考にし、**毎日どのくらいの塩分を摂取しているのか？**
目安を知ってみましょう！！

※食品表示表(消費者庁)

● 減塩のコツ

作り方のコツ

- ◆ 新鮮な食材で調理
- ◆ 酸味・辛み・香味を生かす
- ◆ 調味料を減塩のものに変える
- ◆ 料理は適温にする
- ◆ 出し汁の旨味を生かす

食べ方のコツ

- ◆ まずは一口味見
→必要であれば調味料を
- ◆ 加工食品は食塩相当量を参考に
- ◆ 麺類の汁は残す
- ◆ 塩分を摂ったら
カリウムを多く含む食品や食物繊維も合わせて摂る



塩分を多く含む食べ物 食べ過ぎに注意

カップ麺類



握り寿司(醤油込)



干物



漬物



汁物



ハム類



● 減塩は体に優しい生活習慣の基本！



Na・K

望ましい生活習慣とは？

- ①減塩を心がける
- ②腹八分目の食事
- ③ストレス解消
- ④適度な運動
- ⑤節酒(休肝日)
- ⑥禁煙