

## 無理なく減塩！健康生活

毎日の食事で「何をどれだけ食べているか！」が、子どもの成長、また将来の健康に大きな影響を与えます。その中でも、国際的に問題となっているのが、「食塩の過剰摂取」。0歳児から摂取した食塩の合計量が多い程、成人になった時に血圧が高くなり、これが、生活習慣病の原因のひとつになっていることがわかっています。「減塩」は家族の健康を守る第一歩！すべての人にとって、健康の基本は食事です。毎日の食事で「塩分控えめ」を心がけましょう。

### 1・日本人はどんな食品から食塩をとっている？

食塩の供給源・食品のランキング（1日あたり食塩摂取量・ランキングは小数点第3位を考慮）

1位	カップめん	5.5g
2位	インスタントラーメン	5.4g
3～5位	漬物	1.8～1.2g
6位	めんたいこ	1.1g
7位	塩さば	1.1g
8位	漬物	1.0g
9位	まあじの開き干し	1.0g
10位	塩さけ	0.9g
11位	漬物	0.9g
12位	パン	0.9g

2017年5月17日 国立健康・栄養研究所より公表

なんと、12位にパンがランクイン。「塩分が多い食品」として認識されている、カップめんや漬物などに続いて、パンが食塩の供給源になっています。

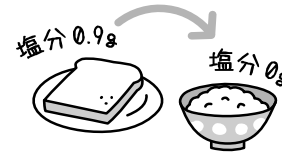
### 2・食塩の少ないものを選ぶ

健康的な食事は、主食・主菜・副菜がそろった食事。使用する食材に注意して、塩分をとりすぎないように気をつけましょう。

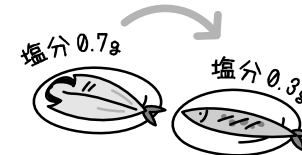
料理	適する食材	ポイント
主食	米	<ul style="list-style-type: none"> <li>丼物、味付けごはん、すし飯の回数を減らす</li> <li>ふりかけを常用しない</li> <li>意外に塩分が多い「おにぎり」に注意</li> </ul>
主菜	魚・肉・卵・大豆製品など様々な食品を使用する	<ul style="list-style-type: none"> <li>干物の回数を減らす</li> <li>食肉加工品（ハム・ウインナー）に注意</li> <li>魚の加工品（ツナ缶）に注意</li> </ul>
副菜	いも、野菜・きのこなど様々な食品を使用する	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の汁は具だくさんにして汁量を減らす（市販のだしには食塩が入っているので注意）</li> </ul>

### 3・食材を上手に置き換える

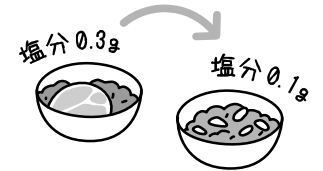
・パンをごはんに



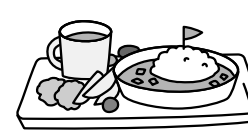
・焼き魚は「干物」を「生魚」に



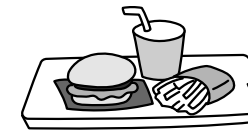
・サラダの「ハム」を「鶏ささみに」



### 4・外食メニューの塩分をチェック



カロリーー約600kcal 食塩2.6g



カロリーー約600kcal 食塩3.1g

1食(1日の30%)の食塩摂取量は1.2g以下が望ましい  
\*3.~5歳児

### 5・新鮮な食材を選ぶ

新鮮な食材は、味が薄くても食材の持つ味でおいしく食べることができます。例えば、野菜は鮮度が落ちると水分が減って、野菜のえぐみや苦味を感じやすくなります。また、魚は、臭みが増し、おいしさが半減。それを補おうとすると、必然的に調味料の使用量が多くなってしまいます。新鮮な商品を購入し、食材そのものをおいしく味わうことは、減塩につながります。

### 6・調理の工夫でさらに減塩



カレー粉などの香辛料、ねぎやショウガなどの香味野菜を使って調理をすると、おいしさの幅がぐんと広がります。また、レモンなどの酸味を加えると、食塩が少なくてもおいしく食べることができます。さらに薄味でもダイレクトに塩味を感じることができるように、表面に味をつけることも減塩につながります。

## ★塩分を排泄する食品を積極的にとる

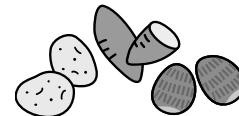
### 1・カリウムの働き

ナトリウム(食塩)を排泄する作用があるカリウム。塩分の多い食事では、カリウムもたくさんとる必要があります。日本の食文化の代表である「みそ汁」は、塩分は高いのが難点ですが、これをカバーできるのが「みそ汁の具」。みそ汁の具として、カリウムを多く含む食材を加えて健康的に食べることが心がけましょう。

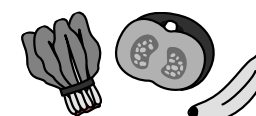


### 2・カリウムを多く含む食品

芋類



野菜・果物・海藻



肉・魚・大豆製品

