

げんき通信

塩分・糖分のおはなし

いろいろなものを
バランスよく、適度な量を
楽しく食べましょう。



〈北茂安店：薬剤師/はらまき〉

生活習慣病予防には、血圧、血糖のコントロールが重要です。そのためには、塩分やカロリーを適度に抑えることが大切です。塩分に含まれるナトリウムが体内に増えすぎると、それを薄めようとして、血管の中に水分が取り込まれるので、血液量が増えます。すると、全身に血液を送る心臓の負担が増し、血圧が上がります。高血圧予防にはまず『減塩』と言われるのもそのためです。また、食べ過ぎると、カロリー過剰になるだけでなく、塩分もそれだけ多く摂取することになります。

高血圧の食事療法では、1日の塩分量の目標は6gと言われていますが、実際に平均10gを超えているので、かなり意識して控えることが必要です。加工食品や市販の弁当などは成分表示を確認しましょう。「ナトリウム」の量が記載されている場合は、その2.5倍が塩分量の目安となります。また、食塩、しょうゆなどを減塩タイプに変えることもおすすめです。

カリウムとナトリウムは体の中で一定のバランスを保っているため、余分なナト



リウムがあっても、カリウムを十分に摂っていれば、塩分(ナトリウム)を追い出す効果があります。カリウムは野菜、海藻、果物などに多く含まれます。減塩すると、初めは物足りなく感じますが、だしの旨みをきかせる、香味野菜やスパイスで味に刺激を加える、お酢(クエン酸)で食品の旨みや塩味を引き出すなど、さまざまな工夫で補うことができます。そして、徐々に薄味に慣れてくると、食材そのものの旨みを感じやすくなります。

食物繊維の多い食材から...

一般に健康診断では、朝食前の血糖値を測りますが、糖尿病の初期では、空腹時血糖値は正常でも、食後の血糖値が非常に高いという場合があります。食事のたびに高血糖になると、血糖を下げるためのインスリン

を分泌する膵臓の負担が大きくなり、血管や体の組織もじわじわとダメージを受けます。つまり食後の急激な血糖上昇を抑えることは糖尿病の予防、改善にもつながるのです。そこで最近注目されているのが、食べる順番です。まず最初に野菜、海藻、きのこなど、食物繊維の多い食材を食べます。時間をかけてよく噛んで食べると、噛むことで満腹感が得られ、無理なく食事量を減らすこともできます。いも、かぼちゃ、れんこん、とうもろこしなどは炭水化物が多いので後にしましょう。次に魚や肉など、たんぱく質の多いものです。そして最後にごはん、麺、パンなどの炭水化物です。炭水化物は消化されて糖になりますが、最初に食べた食物繊維のおかげでその吸収がゆるやかになります。

「これさえ食べればいい」「これさえ食べなければいい」ではなく、いろいろなものをバランスよく、適度な量を、そして楽しく食べるように心がけましょう。

C O L U M N

げんきコラム

お薬手帳(ノート)のお話



みなさんはお薬手帳をお持ちでしょうか? 処方せんでもらった薬の内容や購入した市販薬、健康食品などを1冊にまとめて記入しておくものですが、その他、血圧や体温、体調変化などを書いておくと、次の受診時に役立ちます。検査結果で気になった数字や不都合のあった薬の名前など、なんでも書いてかまいません。

『健康情報記録』として活用してください。薬局で無料で提供します。ご利用ください。

処方せんはぜんぶ
「くほ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777