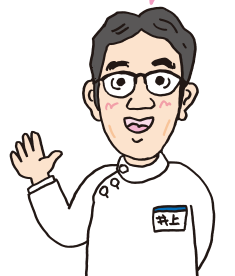


げんき通信

減塩のおはなし

塩分を摂り過ぎると
さまざまな生活習慣病の危険性
が高まります。



《中町店薬剤師/いのうえ》

皆さんご存知のように、ほとんどの日本人は塩分を摂り過ぎています。WHO(世界保健機関)は摂取目標を1日5グラム以下としています。これに対して日本の基準は、男性8グラム未満、女性7グラム未満(ともに18歳以上)となっています。しかし実態は、成人の1日平均が10グラムと、世界基準のほぼ倍になっています。

塩分を摂り過ぎると、さまざまな生活習慣病の危険性が高まります。その代表と云えるのが高血圧です。高血圧が続くと、動脈硬化が進行します。そこに脂質異常症(コレステロールや中性脂肪の高い状態)が重なると、ますます悪化して、脑梗塞、心筋梗塞などの原因になります。同じ血圧であっても、塩分を多く摂っている人の方が脳卒中になりやすいというデータもあります。また、腎臓は末梢血管が多いため、高血圧の影響を受けやすく、塩分過多は腎臓疾患にもつながります。知らず知らずのうちに、塩分の多い食品を食へ過ぎていませんか？

いろいろな食品に塩分が…

ハムやベーコンなどの肉の加工食品、ちくわやかまぼこなどの練り物には塩分が多く含まれています。米は塩分ゼロですが、一見味のなさそうな食パンやフランスパン、うどんや中華麺も製造段階で塩を必ず使います。また、パスタ自体には含まれていませんが、ゆでる際に塩を使うので、ある程度は摂ることになります。その他、味付きポン酢やだしの素にも塩分が入っています。減塩を目指す人は、味噌や醤油も含めて、減塩タイプの利用をお勧めします。パッケージに記載されて



いる栄養成分表示の「食塩相当量」を確認することから始めましょう。塩分の多い調味料を控えるためには、まずダシをしっかり利用しましょう。また、酢や柑橘類の果汁(レモン・かぼすなど)、香辛料(こしょう・唐辛子など)、香味野菜(大葉、みょうが、ハーブなど)を使うと、減塩でも風味豊かな食事を楽しむことができます。調理の際に、調味料をきちんと計量することも大切です。醤油やソースはかけるのではなく、小皿に入れてからつけて食べる。習慣をおすすめします。

味噌汁には塩分が含まれるので減塩に結びつかない、というイメージがありますが、日本高血圧学会の発表は、味噌汁は体に良い影響を与える、というものでした。1日1〜2杯程度の味噌汁のある食生活が血管年齢を改善するという傾向が確認できたというのです。味噌は発酵食品で、アミノ酸、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。具たくさんにして、汁は薄味で少なめに、という工夫はぜひ実行してください。物足りなさを感じた場合は、山椒、七味唐辛子、柚子胡椒などを少し加えてみるのもおすすめです。これらの食品を活用しながら、徐々に減塩に慣れていくことが、長続きする一番の方法です。

C O L U M N

げんきコラム

うがいのお話



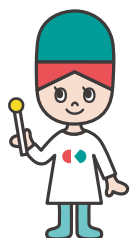
これから冬にかけて、空気の冷えと乾燥が続くので、のどを守るためにはうがいが欠かせません。初めにブクブクうがいで口中を洗い、その後ガラガラうがいをします。うがい薬を使う時は、できるだけ正しい濃度に薄めてください。風邪予防のためには水でもかまいませんが、緑茶に含まれているカテキンには抗菌作用があります。うがい後そのまま飲み込めるので便利です。ぜひお試しください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」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付け責任を持って調剤いたします。

みんなのまちのくすり箱



くぼ薬局



- 中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ● 木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ● 中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503
- 西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ● 北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ● 医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344
- 本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585