

令和元年

職別保健師だより

11月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

最近朝晩の冷え込みが厳しくなり、日中との気温差もあり体温調節など大変ですね。皆様体調は崩されていませんか？このような時期こそ十分な食事・睡眠・運動を心がけ、免疫力をアップさせましょう。一日の終わりに湯船にゆったり浸かり、体を温めリラックス効果を得るのもおすすめです。

塩分のとりすぎに要注意！

皆様は普段食事をする時、塩分は気にされていますか？私たちが何気なく食べている美味しいものの中には、意外にたくさん塩分が含まれている食品が多いのです。塩分のとりすぎは血管を傷めつけ、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。食品を選ぶ際には、その容器包装に記載されている「栄養成分表示」を見て食塩相当量をチェックする習慣をつけましょう！

「栄養成分表示」をチェックしましょう！

例：カップラーメン



注目！

栄養成分表示 1食(88g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	
カップ麺全体	5.5g
〔めん・かやく〕	1.5g
スープ	4.0g

容器包装に入れられた加工食品や添加物には、左図のようにエネルギーや栄養成分の含有量が表示されています。この表示を活用することで、エネルギーや栄養素の摂取不足やとり過ぎを防ぐことができます。

ここもチェック！

スープを半分残せば2g減塩できます。

● 1日当たりの食塩相当量の目標量は？

成人男性

8.0g/日

成人女性

7.0g/日

● ナトリウム量から食塩相当量を知るには？

ナトリウム量 400mg ÷ 食塩相当量 1g です。

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g) という計算式で求められます。

食塩相当量が記載されていなくても、「ナトリウム量」から換算できます！

～無理なく減塩するための工夫～

① 塩分の多い加工食品、外食は控える

ハムやソーセージ、漬物、インスタント食品などの加工食品や外食には食塩が多く使われています。なるべく自炊を心がけましょう。



② めん類の汁は飲みきらず残す！

ラーメンなど、めん類の汁にはほぼ一日分の食塩摂取量ほどの塩分が含まれているものがあります。「もったいない」とは思わず、健康のために汁は残しましょう！



③ 酢や柑橘類の酸味、香辛料、天然だしの旨味を上手に取り入れる

焼き物は焦げ目をつけて香ばしくするなど、調理方法の工夫でも減塩につながられます。



④ しょう油などの調味料は「かける」のではなく「つける」

調味料は小皿にとって「つける」ようにするだけでも、塩分摂取量は減らせます。

⑤ 減塩された食品・調味料を選ぶ

いつも買う食品などを「0%減塩」、「塩分控えめ」といった表示のあるものに置き換えることでも減塩できます。

食塩の約7割は調味料からとっています。

⑥ 野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物にはカリウムが豊富に含まれており、食塩のナトリウムはカリウムと一緒にすると、体外に排出されます。ただし果物には糖分もたくさん含まれているので、とりすぎに注意しましょう。



これからの時期、野菜がたっぷりとれる鍋料理はおすすりめです！



せっかく減塩に取り組んでも、食べ過ぎては意味がなくなってしまいます。食べる量や栄養バランスにも気を配りながら、出来る工夫をしてみましょう！

いかがでしたでしょうか？

手軽で便利な加工食品や外食などには、意外とたくさん塩分が含まれています。お酒を飲まれる方は、おつまみにも塩分がたくさん含まれているものが多いので要注意です。この機会に、食品を買う前や食べる前に「栄養成分表示」を確認するなど、塩分を気にする習慣をつけていきましょう！

