



つばさだより No.222

2013年5月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

## 減塩 に取り組みましょう

暖くなり、すごしやすい季節になりました。適度の運動とバランスの良い食事をしながら健康に過ごしていきましょう。今回のテーマは「減塩について」です。

### ● 塩分の一日あたりの摂取量とは？

日本人の食事摂取基準（2010年版）では成人の男性9.0g未満、女性が7.5g未満と言われています。しかし、平成23年国民健康栄養調査の結果より、食塩摂取量の平均値が男性11.4g、女性が9.6gとまだ目標には届いていません。

### ● 塩分を摂り過ぎるとみられる症状

#### ① のどが渇く

これは体中で高くなった塩分濃度を下げようとするため水分が必要となるためです。

#### ② 血圧が上がる

体内で塩分濃度を下げようとするため、水分（汗や尿）の排出も抑えられます。このとき細胞外液（血液など）に水分を多く取り入れようとするため、血液量が増え血圧が高くなります。



### ③ むくみ

水分を多く取り込もうとして、ため込んだ水分が細胞から溢れると細胞周辺にたまり「むくみ」が発生します。

食塩には「ナトリウム」というものが含まれており、過剰摂取が続くと以下の危険性があります。

## ● 塩分の摂り過ぎが原因の一つで起こる病気

### ① 高血圧症

塩分摂取量が多いと塩分に含まれるナトリウムを体の外へ排出しようと血圧の高い状態が続くため高血圧になると考えられています。



### ② 腎臓疾患

ナトリウムの排出は主に腎臓の濾過機能で行われるが、このとき大量のナトリウム排出によって腎臓に大きな負担がかかります。これが腎臓に負担をかけ、徐々に機能が衰えていきます。

### ③ 不整脈や心疾患

ナトリウムは、カリウムと一緒に細胞間を移動する事で電気刺激を細胞に伝え、筋肉の伸縮を行います。心臓は心筋（心臓の筋肉）に電気信号が伝わることで鼓動しています。塩分過剰な状態が続くと刺激伝導に異常が起こり、心臓の鼓動が不規則（不整脈）になる可能性があり、ひどい状態になると、心疾患を引き起こす可能性が高くなります。

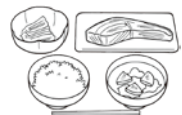


## ● 外食での注意点

外食では塩分の多い食事を食べてしまうこともあります。そういうときはカリウムと水分を同時に摂取することがお勧めです。これらを同時に摂ることで体内の塩分を水分と一緒に尿として体外へ排出してくれます。

カリウムは果物や生野菜に多く含まれる成分です。外食を利用するときは丼ものや麺類ではなく、野菜が比較的多くある定食を選ぶようにしましょう。

\*注意 血糖が高めの方は果物の摂取は決められた範囲に控えましょう。また腎臓が悪い方は生野菜にカリウムが多く含まれるので茹でたものにしましょう。



## ● うす味でもおいしく食べられる方法

- 新鮮で旬の材料を選びましょう
- 加工食品（ハムやベーコン、漬物などの塩蔵品）を控えめにしましょう
- うま味の多い食品（煮干し、干しシイタケ、だし昆布等）を使いましょう
- 酸味（酢、レモン等）を利用しましょう
- 香辛料（こしょう、七味とうがらし、わさび、辛子）や香味野菜（ネギ、青しそ、みょうが、生姜等）を使いましょう
- 献立は味にメリハリをつける（主菜となる肉や魚などにはしっかりと味をつけ、副菜はうす味にして酸味や香味野菜などを上手に使う等）
  - 油を使ってこくをだしましょう（ゴマ油を足す、ピーナッツ和えにする等）
  - 煮物などは材料の表面に味をつけましょう（材料が煮えてから味付けをする）
  - 汁物は一日一杯にして具たくさんにしましょう
  - 麺類のつゆは残しましょう（一人前の塩分はうどん、そばは約4～5g、ラーメンは7～8gも含まれています）



普段の食生活の中で、まず出来る範囲で上記のことを実践してみてください。できることからコツコツとやっていると自然にできるようになっていきます。減塩に取り組みながら、バランスの良い食事、適度な運動と十分な睡眠を心がけ元気な毎日を過ごしていきましょう。





## 減塩に取り組むために

### おいしいダシを使って食事を楽しみましょう

「だし」は季節の味や食材を匂として味わう日本料理にとって陰で支える礎であります。手軽に使える顆粒状のだしの素やめんつゆには塩分が多く含まれておりますので、パックタイプのだしを使用するのがお勧めです。

つばさ薬局で販売しております「だしパック天然つくり」は海の恩恵を活かした天然素材から作られており、冷めてもお料理の味を損なうことなくおいしく仕上がります。



#### ◎「だしパック天然つくり」について

★用途：煮物・味噌汁・麺つゆなど

★原料：いわし煮干し・ムロアジ・ウルメいわし・鰹・宗田鰹

★アミノ酸、たんぱく加水分解物等の化学調味料は使用しておりません

#### ◎「天然だしパック」の使用方法

1袋10gで500cc～ 550ccのおだしがひけます。お好みに応じて水加減してください。

水にだしパックを入れ沸騰したら直ちに中火にし10分くらいで火を止めてだしパックを引き上げてください。

※使い終わっただしパックの粉末は家庭用菜園の肥料としてお使いいただけます。なお本品はだしパックのみとしてお使いください。ふりかけて食さないでください。

つばさ薬局ではセントラルキッチン栄養士による栄養相談を実施しております。食事内容についてお困りの方はお気軽にご相談下さい。

### 6月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- |              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| • 3日(月) 多賀城店 | • 5日(水) 若林店  | • 7日(金) こごた店  |
| • 11日(火) 玉川店 | • 13日(木) 松島店 | • 17日(月) 松陽台店 |
| • 19日(水) 船岡店 | • 21日(金) 泉店  | • 25日(火) 長町店  |
| • 27日(木) 古川店 |              |               |