



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	青川店	☎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	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		



夏場の塩分摂取の注意点について

気温が高い日に外で作業など行くと大量の汗をかき、体内の水分とナトリウムが失われます。また水分は皮膚からも蒸発していきますが、お年寄りの方はのどの渇きを感じにくいいため水分摂取量が少なくなり、気がつかないうちに脱水状態になりがちです。ひどい場合、熱中症をおこす危険性があります。熱中症対策として水分と塩分補給が重要ですが、心配し過ぎて塩分のとり過ぎにならないように注意しましょう。



熱中症対策方法

① こまめに水やお茶などで水分補給しましょう。



*熱中症対策としてスポーツドリンクなどが勧められます。しかし様々なミネラルの中にはナトリウムも多く含まれています。一般的なスポーツドリンク 1L 中には塩分 1.0 ~ 1.2g 程度含まれているので、たくさん飲むと塩分や糖分をとり過ぎてしまいますので注意しましょう。スポーツドリンクなどで水分補給をするときは、水で半分に薄めて飲むくらいがちょうどよいです。飲む目安として 250ml を 1 時間に 2 ~ 4 回に分けて補給しましょう。

他には…

- ② 日差しが強い日は帽子や日傘を忘れないようにしましょう。
- ③ 室内ではエアコンを上手に使いましょう。

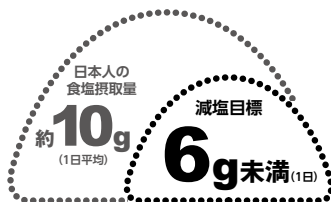
水分補給と一緒に塩分補給したときには食事をうす味にするなど心がけ、塩分のとり過ぎに注意しましょう。



塩分の一日あたりの摂取量とは？

食事摂取基準と国民栄養調査結果の比較

	日本人の 食事摂取基準	H26 国民健康 栄養調査(平均値)
男性	8.0g 未満	10.9g
女性	7.0g 未満	9.2g
高血圧症	6.0g 未満	



上記の表より私たちは塩分をとり過ぎていることがわかります。よほど激しいスポーツや肉体労働などで一時的に大量の汗をかかない限り、塩分不足を心配する必要はなく、むしろ取り過ぎに注意しましょう。高血圧の方は夏でも塩分を控えることが大切です。



塩分を摂り過ぎると起こりうる病気

- ・高血圧症
- ・腎臓疾患
- ・不整脈や心疾患



食塩相当量の求め方

食品や飲料に含まれる塩分量は、成分表示のナトリウム量から算出できます。

$$\text{ナトリウム量 (g)} \times 2.54 = \text{食塩相当量 (g)}$$

！ 減塩のポイント

- ① 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
- ② 加工食品（ハム、ベーコンなど）は控えめにし、漬物などの塩蔵品は一日一回にしましょう。
- ③ 塩分がないものを利用し味付けを工夫しましょう。
 - 酸味（酢、レモンなど）
 - 香辛料（こしょう、わさび、七味など）
 - 香味野菜（青しそ、生姜、みょうがなど）
 - 種実類（ゴマ、ピーナッツなど）
- ④ 汁ものや麺類のつゆは残しましょう。
- ⑤ 醤油やソースは「かける」のではなく、小皿に出し「つける」ようにしましょう。
- ⑥ 出来たてを食べましょう。



！ 食事のポイント…カリウムの摂取



カリウムは果物や生野菜に多く含まれる成分です。カリウムにはナトリウムの吸収を抑制し、尿中にナトリウムを排出して体外に出し、血圧を安定させます。そのため高血圧対策・予防に効果的です。



*** 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主治医指示のもと栄養指導を受けましょう。

普段の食生活の中で、まず出来る範囲で左記のことを実践してみてください。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

手軽に使える顆粒状のだしの素や麺つゆには塩分が多く含まれておりますので、天然だしの使用をお勧めします。

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います。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。

- ★用途：煮物、味噌汁をはじめあらゆる料理にお使い頂けます
- ★原料：いわし煮干し・ムロアジ・ウルメいわし・鰹・宗田鰹

参考文献

公益財団法人日本体育協会ホームページ

東京女子医科大学東医療センター内科講師 日本歯科大学病院内科臨床教授 渡辺尚彦先生

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。

7月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 1日 (金) 上杉店
- ・ 5日 (火) 多賀城店
- ・ 7日 (木) 泉店
- ・ 11日 (月) 船岡店
- ・ 13日 (水) 古川店
- ・ 15日 (金) 松陽台店
- ・ 19日 (火) 中新田店
- ・ 21日 (木) 松島店
- ・ 25日 (月) 玉川店
- ・ 29日 (金) 若林店