

塩分の摂り過ぎは血圧をあげ、脳卒中や心臓病など重大な病気の引き金になります。しかし、血圧上昇の程度には個人差があり、多少血圧が高くても自覚症状はなく、塩分多めの食事を続けてしまいます。美味しく減塩をするコツを見ていきましょう。



どうして減塩しないといけないの？

◆高血圧になる危険が高まる。

高血圧は、脳卒中などを引き起こす原因の一つです。厚生労働省の調査でも、塩分摂取の多い地域で脳血管疾患の死亡率が高い、という結果が出ています。他にも、心臓病、腎臓病、骨粗鬆症の予防にも減塩が有効です。

◆年齢が上がると血圧も高くなる

昔は血圧は大丈夫だったとしても、血圧は年齢が上がるとともに高くなる傾向にあり、特に若いころから高塩分の食生活を続けた人の方が、低塩分の食生活だった人よりも高血圧になりやすいそうです。若い頃からの食習慣がとても大切です。

減塩のテクニック 調理法

ちょっとした小ワザをきかせて調理をすることで、一步減塩に近づきます。

それは美味しさも引き出します。

1、調味料はカップ・スプーンで計量する

→計量すると、味が決まりやすい。美味しい分量を計量スプーンで覚えておきましょう。

2、水分はしっかり切って、味を凝縮

→食材が水っぽいと味がぼんやり……。レンジ加熱や蒸すほうが水っぽさは抑えられます。

3、油脂で香りとコクを出す

→揚げ物など油を多く使う料理は香ばしい香りとおこくで、塩分控えめでも美味しく感じます。ナッツやゴマ、チーズなど油脂分の多い食材も同様の効果が。

4、食品に含まれる塩分で調味する

→塩分の多い加工食品（塩蔵品や練製品、漬物など）を調味料として活用し、塩やこしょうを減らすのも一つの方法

5、柑橘類や香味野菜、香辛料で風味づけ

→料理の仕上げに柑橘類を搾る、刻んだ香味野菜を散らす、香辛料をひとふり。それだけで風味や香りがつき、低塩でも満足感がアップします。

6、食材の切り方を工夫する

→きんぴらごぼうのように斜めの千切りにすると調味料がよくなじみます。サラダに使うにんじんや大根は、繊維にそってきると水けが出にくく、味が薄まりません。



レモン汁、塩昆布、ごま油、ごまで味付け。

塩、醤油は使わなくても、これらの調味料でキャベツの美味しさを引き立たせます。

また、キャベツにはカリウムが含まれます。

塩分を排出する働きのあるカリウムを一品に加えていきましょう。

おすすめ食対策

減塩に役立つ食材とは味の物足りなさをカバーしてくれる食材のこと。牛乳やヨーグルトは料理にコクを、レモン、ゆず、スダチなどは酸味を、ナッツやごまは香ばしい風味を、昆布や鰹節はうま味をプラスしてくれます。長年の食習慣を変えることは大変なことです。無理をせずできるところからチャレンジしていきましょう。

レモンなどの柑橘類、香辛野菜などを味付けのアクセントに。

- ・お酢
- ・ぽん酢



市販のドレッシングは味付けが濃いので、なるべく手作りがポイントです。



パンや麺類には塩分が含まれますが、ご飯は塩分がゼロ。



カリウム、食物繊維が豊富なバナナ。ナトリウムの排泄に◎



期待される機能性成分

○カルシウム & マグネシウム

カルシウムは、骨や歯に99%存在し、残りの1%は血液や筋肉、全ての細胞に分布しています。細胞内外のカルシウム濃度の差を利用して、細胞の機能調節を行ったり、ナトリウムを排泄して血圧上昇を防ぐ働きをします。マグネシウムは神経の興奮を抑えたり、血管を広げて血圧を下げたりする作用があります。乳製品や、大豆製品、海藻などを意識すると良いでしょう。

「日本食は塩分が多くなりやすい」

世界保健機関（WHO）が定める塩分の摂取目標値は5g/日。

これに対して、日本人の食事摂取基準が示す目標値は男性7.5g/日、女性6.5g/日。

しかし、実際の塩分摂取量はさらに多くて、男性10.9g/日、女性9.3g/日でWHOの基準と比べると2倍となっています。減塩をするのが体にとっていいこと、というよりも、塩分控えめにしたほうが美味しい、という味覚を鍛えた方が無理せず、家族みんなで取り組むことができる一つの方法です。

管理栄養士：小森

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」、「令和元年国民健康・栄養調査報告」

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：女子栄養大出版部 塩分1日6gはじめての減塩

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製

