

# からだすこやか ところイキイキ 健康ひろば



## ■ マイペースにできる ちょこっと減塩生活 ■

札幌医科大学 助教  
三上 奈々 管理栄養士 監修

▼ヒトが生きるうえで最低限必要な食塩量は、「1日当たり 0.5 g 程度」と言われています。

世界各地で食塩摂取量や血圧を調べた『INTERSALT (インターソルト)』という研究の結果では、1日食塩摂取 3 g 未満の地域の人たちは血圧が低く、高血圧の頻度も極めて低いそうです。

特に、南米ブラジルのヤノマモインディアン(アマゾン川の源流に住み、塩分を摂らない民族)は1日の食塩摂取量 0.1 g、最高血圧が 95mmHg 程度であると報告されています。

それに比べると現代の日本人の平均摂取量が約 10 g ですから、かなり過剰にとっていることがわかりますね。

世界の中でも摂取量上位です。しかし、だからといってあきらめてはいけません！

減塩に取り組むことで血圧が下がる、という報告はたくさんあります。

普段の生活の中でできる「少し塩を減らす努力」で、血圧の薬の量も減り、健康になれたら…とつてもお得ですよ。

参考文献：Br Med J (1988) 297,319-328.

## 日頃の食生活を改善して もっと元気に生活しよう！

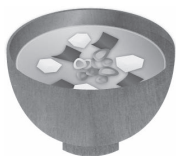
### ●汁物は1日1杯にする

《さらにひと工夫！》

※だしを濃いめにとると味噌を少なくできます。

※具をたくさんにすると汁の量が減ります。

※お椀を小さくすると1杯の量が減ります。



### ●しょうゆ、たれ、ソースは量を控える

《つけ方にも工夫！》

※しょうゆ、たれ、ソースはかけずに、小皿にとって「つける」と減塩できます。

【塩分】しょうゆ(にぎりずし8貫分)

・飯にたっぷり…約 0.80 g

・ネタに少し …約 0.16 g



### ●ラーメンやうどんなどの汁は残す

・全部食べる→約 6 g

・スープを半分残す→約 4 g … 2 g の減塩!

【塩分】ラーメン 1 杯

・麺、薬味 …約 2 g

・スープ …約 4 g

### ●香辛料・薬味を取り入れる

《素材にひと工夫！》

※にんにく、こしょう、七味、しょうが、レモン、すだちなどは塩分を含みません。味にメリハリをつけ、薄味の物足りなさをカバーしてくれます。

問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1535

お墓のことをお考えの方へ

## 「失敗しないお墓づくり」

この小冊子は、マスコミ各社でも紹介され北海道で6000人以上に読まれています。

A5判64ページ ※書店には売っていません。

※「北海道の失敗しないお墓づくり」は、留萌市内限定無料にてお送りします。  
※頂いたご住所とお名前が小冊子やご案内をお送りする以外には使用いたしません。

お墓の  
引越・建て替え  
リフォームも

北海道の失敗しない  
お墓づくり……

↓ お申込みはこちら ↓

お電話で (午前9時～午後6時 土日祝も受付)

通話無料 0120-16-1483

(代表) 011-593-7700

FAXで (011) 593-7722 (24時間受付)

ハガキで 〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目7-34  
(株) 帝北石材 「正しいお墓の建て方研究会」事務局

メールで info@teihoku.com (24時間受付)

※お申込みの際は、氏名・住所・電話番号をご明記ください。

失敗しないお墓 北海道 検索