



札幌医科大学特任助教  
管理栄養士  
**三上奈々さん**  
からのアドバイス

1日の  
食塩摂取量  
は6g未満  
(日本高血圧学会推奨)

## 今日からできる 減塩のコツ

●味噌汁の味噌は少な目、だしは濃い目にとり、小さなお椀で具は多めにしましょう。

●香辛料・香味野菜や果物の果汁を利用して食塩や調味料を減らし、減塩することも有効です。

コショウ、七味、生姜、レモン、すだちなどは塩分を含まず、素材の味にアクセントをつけてくれます。

また、加齢による味覚の低下に対しても、刺激を与えてくれ、唾液の分泌も促してくれます。

●加工食品は保存性を高めるために食塩を多く使っているものがあります。(左記の一例参照)

インスタントラーメンのスープを全部飲むと、それだけで1日の食塩摂取量になってしまいますが、スープを残せばその分減塩できます。

その他の加工食品やコンビニエンスストアのお弁当などにも、栄養成分表示のラベルに「食塩相当量」が記載されているものがあります。表示を見ながら「1回に食べる量を半分にする」など、工夫するとよいでしょう。

### 加工食品の食塩含有量の一例

食品名	おおよその1回摂取量	食塩相当量(g)
即席袋ラーメン	1袋(100g) ※めん・やくみ1.8g、スープ4.0g	5.8
食パン	1枚(60g)	0.8
いか塩辛	大さじ2杯(30g)	2.1
たらこ	1/2腹(40g)	1.8
塩さけ	1切れ(60g)	1.1
梅干し	1個(10g)	2.2
たくあん	3切れ(30g)	1.3
かまぼこ	2枚(50g)	1.3
プレスハム	2枚(45g)	1.0

(中村美知子、塩澤和子ほか監修(2004)ケアのこころシリーズ⑥食事指導をスムーズに 第4版、P25、インターメディアより一部改変)



## 独り暮らしの高齢者の健康を守る

独居高齢者栄養実態調査の結果から

特集 **2**

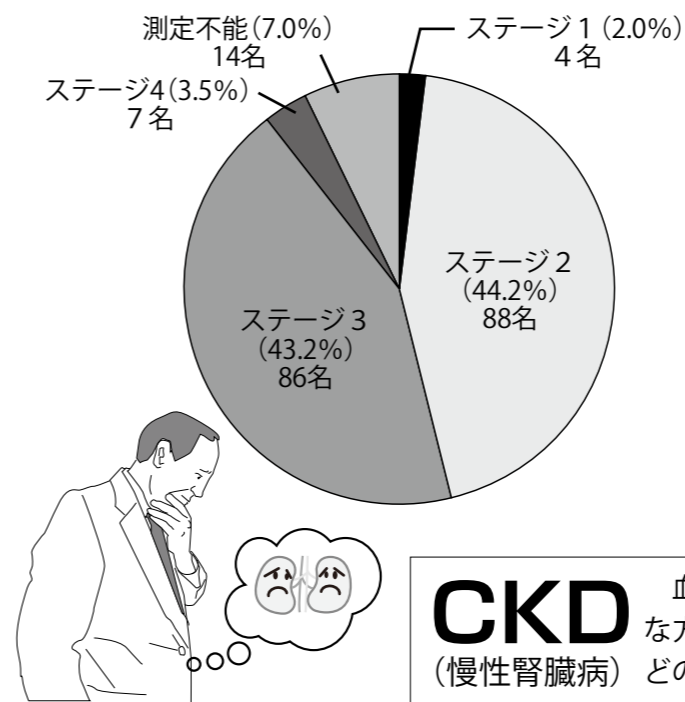
お問い合わせは

コホートピア推進室

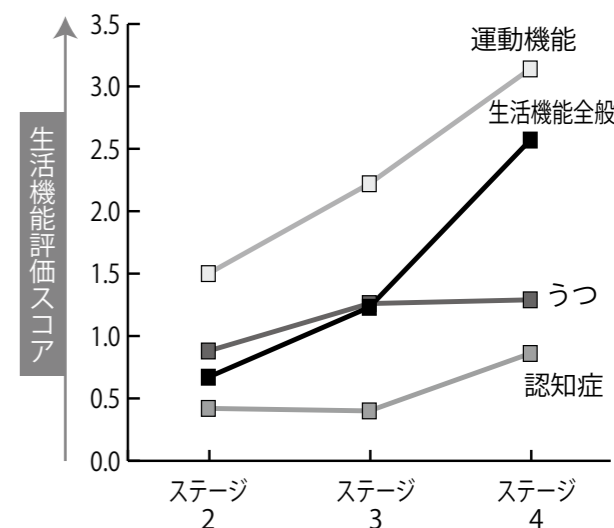
☎56-1535

市は、NPO法人るもいコホートピアの協力のもと、市内在住の65歳以上の独居高齢者1,333名を対象に、無料の健康診断とアンケート調査を行い、健康問題の現状と課題を調査しています。平成24年9月18日から25年1月15日までに健診を終えた199名の結果から見てきた独り暮らしの高齢者の健康の実態を中間報告します。

【データ1】腎機能ステージの割合



【データ2】腎機能ステージと生活機能評価の関係



**CKD** 血液をろ過して尿を作る力が落ち、腎機能が健康な方の60%以下に低下する状態や、タンパク尿(慢性腎臓病) どの症状が3カ月以上続く状態です。

約半数の方に  
CKDの心配があります

腎臓は血液をろ過して尿を作り、老廃物を体外に排出するという、とても大切な働きをしています。しかし、近年、CKDという腎機能が低下する病気が問題になっており、日本では約1,330万人(国民の8人に1人)がこの病気にかかっていると言われていています。腎臓はその過量によりステージ1~5に段階分けされ、数字が上がると腎臓の働きが悪くなっていることを意味します。今回の実態調査では、血液検査の血清クレアチニン値より腎臓のろ過量を推定し、ステージ別に示しました【データ1】。

その結果、健診を終えた199名の独居高齢者の約半数(93名)がステージ3以上であることがわかりました。ステージ3以上、またはタンパク尿などの症状が3カ月以上続く状態をCKDと呼び、ステージ5は腎不全という尿を作ることができない非常に深刻な状態で、人工透析や腎移植を受けなければなりません。

腎機能の低下と  
生活機能の低下との関係

また、腎機能の低下が進むと生活

機能評価スコアが上昇し、生活・運動機能の低下、認知症やうつ症状の傾向が強まることがわかりました【データ2】。

このことより、腎臓を大切にすること、いきいきと生活することは深い関連があると考えられます。

1日の塩分は6g未満を  
心がけましょう

CKDの方は高血圧であることが多く、高血圧はCKDを進行させることがわかっています。すなわち、CKDと高血圧は密接に関わっており、互いにその状態を悪くしているのです。腎臓は、体の中でも特に加

齢の影響を受けやすく、年齢を増すごとに腎臓のろ過量が減少していきます。失われた腎機能を元に戻すことはできませんが、普段の生活の中でも「減塩」(1日食塩摂取量6g未満)を心がけることにより血圧を下げ、自分の腎臓を守ることができます。今回の調査で、約7割の方が高血圧であり、過去のデータからも留萌の市民は食塩摂取量が多いことがわかっています。

血圧の低下と腎臓の保護の2つの目標を組み合わせて、健康な生活を送れるように「減塩」に取り組みましょう。



独居高齢者栄養実態調査  
まだ健診を受けて  
いない方へ

市は、市内に在住する65歳以上の独り暮らしの高齢者を対象に、生活機能や栄養に関する実態調査を行っています。

健康に暮らすためには、まずご自身の体の現状を知ることが大切です。

まだ健診を受けていない方には、郵送や電話、個別訪問などを行い、受診いただくように勧めています。

健康診断の内容は血液検査や口腔検診、簡易心電図・血圧測定とアンケート調査となっております。無料で受診できます。

詳しい内容や受診のお申し込みは、NPO法人るもいコホートピア(るもい健康の駅内) ☎43-8121までお問い合わせください。