

「減塩の ススメ」

ご飯に欠かせないおかず

炊き立ての白いご飯にあうおかず...といったら、ふりかけ、漬物、豚肉の生姜焼き、熱々の味噌汁など、「飯の友」のようなものから日常の献立まで、思い思いのおかずが頭に浮かぶことでしょう。

私達の食事は昔から白いご飯に味のしっかりしたおかずを組み合わせることで多いですね。味の濃いおかずならご飯を何杯でも食べられる、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

知っておきたい、「しょっぱい」話

日本人は、世界的にみても塩分の摂取量が多いことで知られています。塩分の摂り過ぎは、高血圧を引き起こし、高血圧が続くと、心臓病や脳卒中等の原因になります。世界保健機関（WHO）が推奨する成人の塩分量は1日5g未満ですが、神奈川県内の成人の食塩摂取量は約10gで、WHOのすすめる量の2倍以上摂っていることになります。日本人の塩分摂取は、主に醤油やみそといった調味料から摂っていることがわかっています。

健やかな味覚を育む

塩分摂取を減らす工夫の一つに、減塩された調味料を使う方法があります。普通の調味料に代えて、減塩醤油や減塩みそ等を選んで使えば、特別な意識をせずに塩分を減らすことができます。調味料のラベルに「減塩」や「塩分控えめ」といった表示のあるものを選んでください。また、ラベルには「栄養成分表示」の記載がありますので、その中の「食塩相当量」の表示を見て確認する方法もあります。

減塩は大人だけの課題ではありません。味覚は小さな頃からの習慣で養われます。周囲の大人は、子どもたちが濃い味に慣れすぎず、素材の味を楽しめる味覚を養えるよう、日々の食生活の中で配慮してあげることが大切です。子どもの頃からの減塩で、ライフコースを通じて健康的な食生活を営んでいきたいものです。

*このページは、
神奈川県健康医療局 保健医療部健康増進課の協力で
作成しました。

(参考) <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/index.html>