

# ごちそうさま

第4号

令和4年10月11日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡

## 日本人は塩分をとりすぎています。

塩分の1日の基準量（食べていい量）をご存じでしょうか？ 食塩に含まれるナトリウムは高血圧の原因となるので、減塩を中心とする食生活の改善は効果的な高血圧対策といえます。「血圧が高い」状態を放置しておくとならば脳卒中、狭心症、心筋梗塞、腎不全など死につながる大きな病気の引き金になるので、減塩を心がけた食生活は大切です。

私事ですが、夏休み中に2週間ほど入院生活を送りました。外科的な手術だったので食事制限はなく普通食でしたが、職業から病院の食事は「どんな献立がでてくるのか」興味津々でした。使われている食材のこと、調理法や使用された調味料はなんだろう？など、栄養士目線で毎日分析しながら頂きました。ごはんとは味噌汁は美味しく、既製品もアレンジがあたり工夫されていて参考にしたい点がありましたが、残念だったことは冷凍の野菜の使用が多かったことです。宮農の新鮮野菜が本当に恋しかったです。

すごい！と感じたのは食塩の使用量です。みなさんは1日にとっていい食塩の量をご存じですか？私が栄養士として働き出した頃は（ずいぶん昔ですが）1日10g以下にしましょう！と言われていました。摂取量もその頃の日本人は平均12～14g位と多かったのです。その後10gでもまだ多いといわれ、1日7.5g(女性)、9.0g(男性)未満にまで減り、さらに最新2020年版の基準では1日6.5g(女性)、7.5g(男性)未満まで基準は少なくなっています。1食あたりでは女性だと2.2gほどです。病院食ではこれが実践されていました。本当にびっくりするぐらい薄味の煮物が出てきました。もちろん激しい運動や労働をする人はもっと必要ですが、やはり薄味に慣れて置くことは大事なことで実感しました。

## ◎減塩を心がけ、薄味になれましょう。

### ●作るときのコツ

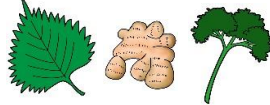
#### 酸味の利用

酢や柑橘類などの酸味で味のメリハリをつけましょう



#### 香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう



#### 汁物はだしをきかせて具を増やす

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大。汁物は野菜を入れて具沢山にしましょう



#### 献立にメリハリを

全て薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まります



### ●食するときのコツ

#### 食塩を多く含む食品を避ける

全食塩が多い食品は控えましょう。漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です



#### 減塩食品を利用

減塩醤油など、塩分を減らした食品を利用しましょう



#### 食するとき味付けする

下味はつけずに調理し、食するとき塩をふりかけたり、醤油をつけて食べましょう



#### 汁物の汁を残す

塩分を含む汁は残し、汁物は1日1杯までにしましょう



### ●塩分の7割は調味料からとられています。

#### 塩分1gを含む調味料をの目安

- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1弱
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1
- ・ トマトケチャップ 小さじ6
- ・ とんかつソース 小さじ3
- ・ ウスターソース 小さじ2
- ・ みそ 小さじ1
- ・ 白みそ 小さじ1弱

#### 1日の塩分量目安

- 男性 7.5g 未満 (15歳以上)
- 女性 6.5g 未満 (12歳以上)

減塩



<病院食>

# ○スポーツと栄養

スポーツをする人の食事10のポイントシリーズで紹介してきましたが、今回のポイント⑩が最終回です。

## ポイント⑩適切な水分補給も必要

運動をすると大量の汗をかき、体の水分が失われます。運動前・運動中・運動後には、適切な水分補給をしましょう。汗が多い場合にはスポーツドリンクがおすすめです。



### 水分補給のポイント?

- 自由に水分を補給できるように準備しておく。
  - 練習中、すぐに手にとれる場所に水筒やペットボトルを置いておき、自由に飲む。
- こまめに回数を分けて飲む。
  - 1回200ml~250ml、1時間に2~4回は水分補給をするように心がける。
- 少し冷たいもの、食塩を含んだものは吸収がよいのでおすすめ。
  - 5~15℃に冷やした水分で、0.1~0.2%の食塩を含むものがよい。
- 1時間以上運動する場合は、糖質を含んだものを飲んで疲労を予防。
  - 糖質を4~8%程度含んだ飲み物でエネルギーも補給! 疲労の予防に役立つ。

### スポーツドリンクのラベルをチェック!

スポーツドリンクにどのくらいの食塩、糖質が入っているかは、ラベルにある「栄養成分表示」の炭水化物とナトリウムの量を確認すればわかります。運動中の水分補給に適したドリンクを選ぶ参考にしましょう。

■0.1~0.2%程度の食塩	■4~8%の糖質
→100mlあたり	→100mlあたり
ナトリウム40~79mg	炭水化物4~8g



