

減らそう塩分!

“塩分の摂りすぎは体に悪い”ということは広く知られていますが、日本の食卓では塩分が多くなりやすいこともあり、日本人の塩分摂取量は依然として多い傾向にあります。秋は美味しい旬の食材がたくさんある季節ですので、上手に塩分を使って健康的な食生活を送りましょう。

日本人の塩分摂取量は多い!

食品に含まれている塩分は目には見えないので、知らず知らずのうちに摂りすぎてしまう傾向にあります。厚生労働省が定めている1日当たりの塩分摂取量の目標値も、高血圧予防の観点から2015年度栄養摂取基準では、男性では9.0g未満から8.0g未満へ、女性では7.5g未満から7.0g未満へ変更となりました。しかし、塩分平均摂取量も近年減少傾向ではあるものの日本人の全国平均を見ると、男性は10.9g、女性は9.2gと男女と共に目標値を大きく上回っています。(2014年度厚生労働省「国民健康・栄養調査」より)

塩分のとり過ぎが招く病気

高血圧や動脈硬化により、血管の病気を招くことがある!

人間の体には、塩分濃度を常に一定に保つ働きがあります。塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込むようになります。その結果、血液量が増えて血管がパンパンになり、大量の血液を流すために血管壁に高い圧力が加わるようになります。つまり、「高血圧」になるのです。高血圧の状態が続くと、血管壁の内側がダメージを受けてもろくなったり、柔軟さが失われて硬くなったりします。この状態が「動脈硬化」です。動脈硬化は全身の太い血管から細い血管まであらゆる血管に起こります。

腎臓病・尿路結石・骨粗鬆症を招くことがある!



過剰に摂取した塩分を排出するのは腎臓の役割です。腎臓は体内の余分な塩分や老廃物を濾過して尿をつくる働きをしているため、塩分を摂り過ぎると腎臓に過度の負担がかかります。この状態が続くと、腎臓の働きが慢性的に低下する「慢性腎臓病 (CKD)」を起こします。慢性腎臓病が悪化すると「腎不全」を招き、透析療法が必要になることもあります。また、余分な塩分は尿として排出されますが、ナトリウムと共にカルシウムにも排出されるため、尿中のナトリウムが多いと尿中のカルシウムも多くなります。それが一因で、尿の通り道にカルシウムが主成分である「尿路結石」ができやすくなります。また、塩分の摂り過ぎによりカルシウムの排泄量が増え、体内のカルシウムが不足します。その結果、骨のカルシウムが流出して、「骨粗鬆症」を引き起こすこともあります。

胃がん

塩分の摂り過ぎは、「胃がん」の発症にもつながることが示唆されています。1日10g以上塩分を摂っている人はそうでない人に比べて胃がんのリスクが上昇するという報告があります。塩分の多い食品を食べると胃の粘膜がダメージを受けやすくなるため、胃炎になりやすくなり、発がん性物質の影響を受けやすくなるのが原因と考えられています。「ヘリコバクターピロリ」という細菌に感染している場合には、胃がんのリスクがより高まるといわれています。

減塩のためにできること

2013.11 きょうの健康より



○攻めの減塩：塩分摂取量を積極的に減らしましょう!

◆調味料を使いすぎない
どれくらいの量に、どれくらいの塩分が含まれるか覚えておきましょう!

- 食塩 (小さじ1) : 5.9g
- 濃い口醤油 (大さじ1) : 2.6g
- 薄口醤油 (大さじ1) : 2.9g
- トマトケチャップ (大さじ1) : 0.5g

◆汁は残すか少し飲む程度にする

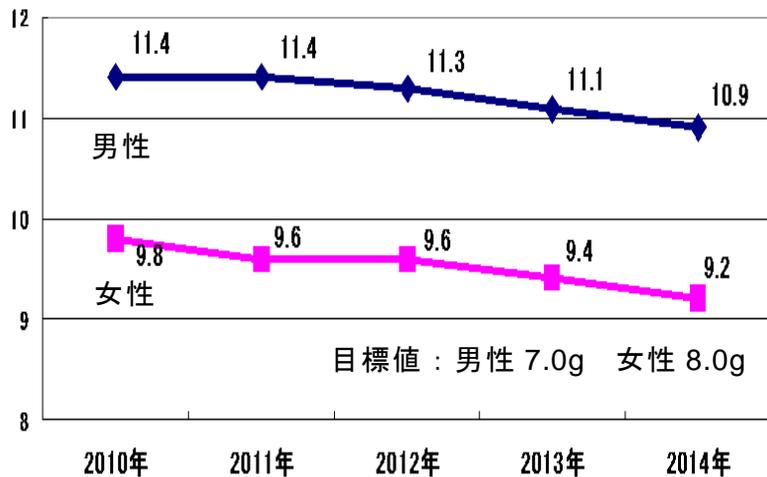
◆外食の際も減塩を意識する

○守りの減塩：カリウムを多く含む野菜や果物を摂取することにより、体内ナトリウムの排出を心がけましょう!

◆野菜や果物を意識して摂取する
茹でたりするとカリウムが失われてしまうので、生で食べられる葉物野菜や適量の果物を選ぶとよいでしょう。

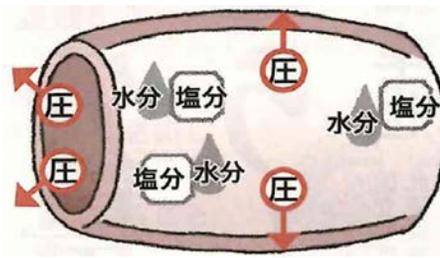
◆カルシウムが豊富な食品を摂取する
カルシウムもカリウムと同様、ナトリウムを体外へ排泄する手助けをしてくれます。カルシウムが含まれている魚介類や、乳製品、大豆製品を意識して摂取するようにしましょう。

食塩摂取量の平均値の年次推移



2014年度 国民健康・栄養調査より

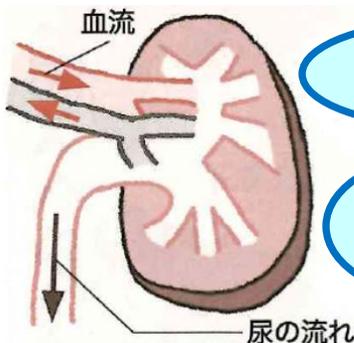
塩分と高血圧の関係



血液中の塩分濃度が高いと水分を多くため込むようになり、血液量が増える。その血液を押し流すために、血管壁に高い血圧が加わってしまいます。

腎臓の働き

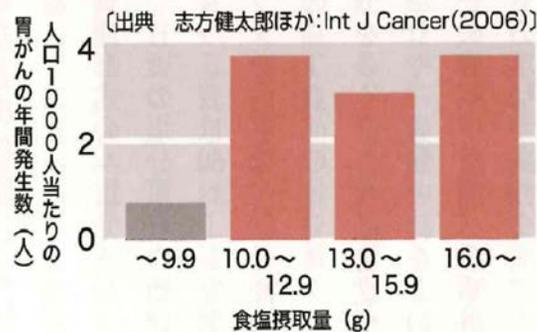
塩分摂取量が多いと・・・



腎臓の負担が大きくなる

多くのカルシウムが排泄される

塩分と胃がんの関係



相談できるくすりやさん

フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1
TEL 0883(79)2014