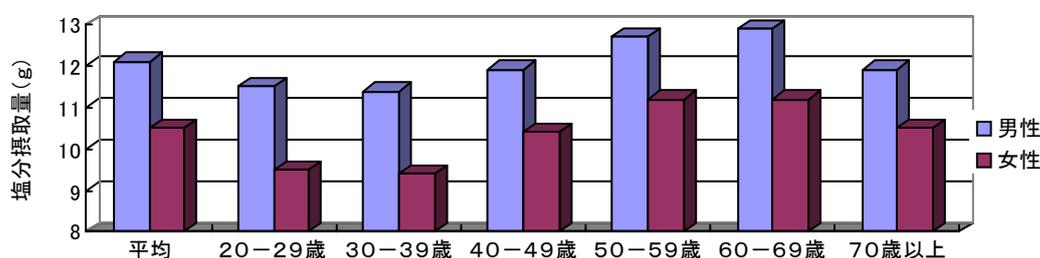


## 塩分の摂りすぎにご注意下さい

塩分の摂りすぎは、高血圧症の原因になるなど、体に良くないことをご存じだと思います。しかし、自分が食べた食事にどれくらいの塩分が含まれているかもわかり難いこともあり、また、おいしいと感じる食べ物には塩分が多く含まれることが多いことから、なかなか塩分の摂りすぎを抑えることは難しいようです。

平成16年に実施された国民栄養調査の結果によると、成人一日当たりの平均塩分摂取量は11.2g（男性12.1g、女性10.5g）ということです。また、男性、女性共に60才代までは年齢と共に増加していく傾向となっていました。



一般的に塩分を多く含む食品には、たらこや塩辛、干物などの塩干食品や、梅干し、佃煮、漬物などの保存食品、また、最近ではインスタント食品やファーストフードが挙げられます。それらの食品を控えて頂くことも大切な事ですが、次のポイントにも注意して、塩分の是正に対する意識を長く続けて頂くことが重要です。

### ☆塩分を少なくするポイント

#### ①薄味に慣れましょう。

薄味に慣れてくると、素材の持ち味が分かるようになります。塩分計などを用いて、自分の味を確認するのも良いでしょう。

#### ②漬物・汁物の量に気をつけて

塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。汁物では野菜など具の多いものにし、麺類を食べるときは、汁は残すようにしましょう。

#### ③効果的に塩味を！

塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じることができます。しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくて済みます。

#### ④酒の肴に注意

酒の肴に合う料理は意外に塩分が多く含まれています。

#### ⑤食べすぎないように

せつかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。食べすぎないように気をつけましょう。

