

# ヘルシーおおさか21

てんじこうほう  
点字広報

だい ごう  
第51号

「これならできる。適塩生活」  
てきえんせいかつ

てきえん からだ ひつよう しょくえん じょうず つ あ かた  
～適塩とは、体に必要な食塩との上手な付き合い方です～

おお さか ぶん  
大 阪 府

## 日本人は食塩をとり過ぎ！

日本人になじみの深い和食は、しょうゆ、みそなど食塩を多く含む調味料を使用しています。

また、外食や加工食品、インスタント食品の中には食塩を多く含むものがあり、知らず知らずのうちに食塩をとり過ぎてしまうことがあります。食塩は生命維持に不可欠なものですが、とり過ぎれば高血圧などを引き起こす要因になります。

厚生労働省 平成25年国民健康・栄養調査結果では、日本人の食塩摂取量は低下傾向にあるものの、1日あたりの食塩摂取量の平均値は、男性11.1g、女性9.4g、平均10.2gとなっており、諸外国に比べると多くの量を摂取している傾向にあります。

日本人の食事摂取基準2015年版では、高血圧予防の観点から、成人1日あたりの食塩摂取量の目標を男性8g未満、女性7g未満にしています。

## 食塩のとり過ぎはなぜいけないの？

食塩のとり過ぎは、高血圧を起こし、高血圧が続くと、心臓病や脳卒中、腎臓病などの原因にもなります。

また、食塩しょくえんをとり過ぎると、高血圧こうけつあつがい以外にも胃がんいの要因よういんになる  
ともいわれています。

これならできる！適塩生活！  
できえんせいかつ

高血圧こうけつあつの予防よぼうのためにも普段ふだんの食生活しょくせいかつで食塩しょくえん摂取せつしゆを減らす  
「適塩生活」できえんせいかつを心こころがけることが大切たいせつです。

今回は、ご家庭こんかいや外食かていでも食べられる機会がいしょくの多い井たやカレーきかいに  
ついて、適塩てきえんを中心ちゆうしんに健康けんこうに過ごすために役立つ実践やくだポイントじっせんを  
お伝えつたします。

井どんぶりを食べる際たに気さいを付けることは？  
き

井どんぶりは単品たんびんで、体からだを動かすエネルギーうご源げんとなる、ごはん・パン・  
麺類めんるいなど主おもに炭水化物たんすいかぶつを多く含む「主食」おおと、体からだをつくるもとに  
なる、魚さかなや肉にく、卵たまご、大豆製品だいずせいひんなど主おもにたんぱく質しつなどを多く含む  
「主菜」しゆさいを同時どうじにとることができます。また、井どんぶりは忙しい時いそがに素早とき  
く食べることすばやくができる料理りょうりですが、意外いがいと食塩しょくえん相当量そうとうりょうが高い食べ  
物ものでもあります。

例えば、牛井たどの場合は、単品ぎゆうどんで食塩ばあい相当量たんびんは約3gしょくえんです。最近やく  
は、具さいきんの煮汁ぐを多めにじるに入れてくれるサービスおおもありますが、その分い  
食塩しょくえん相当量そうとうりょうも増えてふしまうことになります。

また、付け合せにある紅ショウガを10g添えると食塩相当量は、さらに0.7g増えることになるので、要注意です。天井や親子丼も牛丼同様に、煮汁や天つゆなどがご飯にしみこんでいるため、食塩相当量は高くなります。外食の際には、丼のサイズにも気を付けて、煮汁や天つゆなど控え目にしましょう。

家庭で丼を作られる場合は、野菜やキノコ類の具材をたっぷり使用して、調味料を使った煮汁や天つゆなどはなるべく少なめにしてみましょう。

また、昆布や鰹節、干しシイタケなどの天然素材から出汁をとれば、うま味が出て、その分しょうゆなどの調味料を減らすことができ、食塩相当量も減らすことができます。

**カレーの食塩相当量にも要注意！**

次に食欲をかきたててくれるカレーの食塩相当量について、みてみましょう。ご飯に添えるカレーは、一食分で3gを超える食塩相当量となります。カレーもご飯と一緒に食べ過ぎてしまう料理ですが、量には気を付けて食べましょう。

**副菜で栄養バランスを**

丼やカレーを食べる時にもう一つ気を付けていただきたいこ

とがあります。それは、<sup>どんぶり</sup> 丼 や <sup>たんびん</sup> カレー 単品 だけでは <sup>からだ</sup> 体の <sup>ちょうし</sup> 調子を <sup>ととの</sup> 整え  
る、<sup>やさい</sup> 野菜 ・ <sup>かいそう</sup> いも ・ <sup>しよくもつせんい</sup> 海藻 など いろいろな <sup>ビタミン</sup> ビタミン ・ <sup>ミネラル</sup> ミネラル ・ <sup>食物繊維</sup> 食物繊維  
を <sup>おお</sup> 多く <sup>ふく</sup> 含む <sup>ふくさい</sup> 副菜 が <sup>ふそく</sup> 不足 しがち になる ことです。このため、<sup>ひた</sup> お浸し や <sup>す</sup> 酢  
<sup>もの</sup> の物、<sup>やさいりょうり</sup> サラダ などの <sup>じょうず</sup> 野菜 料理 を <sup>く</sup> 上手 に <sup>あ</sup> 組み 合わせ て、<sup>やさい</sup> しっかり 野菜 も  
とる よう に しまし ょう。例 えば、<sup>たと</sup> しっかり <sup>やさい</sup> 野菜 が とれる 「<sup>やさい</sup> 野菜 たっ  
ぷり <sup>しる</sup> みそ 汁 」 だす。みそ 汁 に <sup>しる</sup> 具 を <sup>ぐ</sup> 多く <sup>おお</sup> 入れ る こ と で、<sup>い</sup> 具 の <sup>ぐ</sup> うまみ と <sup>かお</sup> 香  
りが <sup>くわ</sup> 加 わ り、<sup>しるりょう</sup> 汁 量 が <sup>すく</sup> 少 なく て す み ま す。

<sup>ふそく</sup> 不足 しがちな <sup>やさい</sup> 野菜 を たっ <sup>しる</sup> ぷり <sup>ぐ</sup> みそ 汁 の <sup>やさい</sup> 具 に す る こ と で、<sup>やさい</sup> 野菜 そ の  
もの だけ で は な く、<sup>やさい</sup> 野菜 に <sup>ふく</sup> 含ま れ る <sup>しる</sup> カリウム や <sup>と</sup> 汁 に <sup>だ</sup> 溶 け 出 し た <sup>カリ</sup> カリ  
ウム も <sup>どうじ</sup> 同 時 に と る こ と が でき ま す。

**げんえんこうか たか  
減塩効果 を 高める 「カリウム」**

<sup>しんせん</sup> 新鮮 な <sup>やさい</sup> 野菜 や <sup>くだもの</sup> 果物、<sup>るい</sup> キノコ 類 や <sup>かいそうるい</sup> 海藻 類、<sup>げんまい</sup> 玄米 や <sup>はいがまい</sup> 胚芽米、<sup>るい</sup> いも 類  
など に <sup>おお</sup> 多く <sup>ふく</sup> 含ま れ て い る <sup>しよくえん</sup> カリウム は、<sup>ふく</sup> 食 塩 に 含ま れ る <sup>ナトリウム</sup> ナトリウム を  
<sup>たいがい</sup> 体 外 へ <sup>はいせつ</sup> 排 泄 す る <sup>さよう</sup> 作用 が あ り ま す。た だ し、<sup>じんぞう</sup> 腎 臓 や <sup>しんぞう</sup> 心 臓 の <sup>びょうき</sup> 病 気 の あ る <sup>ひと</sup> 人  
は <sup>せつしゆ</sup> カリウム の <sup>しゆじい</sup> 摂 取 に つ い て <sup>そうだん</sup> 主 治 医 に 相 談 し て く だ さ い。

ちよつとの意識で適塩に。

<sup>まいにちげんき</sup> 毎 日 元 気 に <sup>す</sup> 過 ぐ す <sup>ため</sup> 為 に <sup>じっせん</sup> ま ず は 実 践 し て み ま し ょ う。

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

いけん かんそう こんごきぼう かき  
ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを下記

たんとうか し  
担当課までお知らせください。



けんこういりょうぶほけんいりょうしつちいきほけんかほけんしょ えんご  
健康医療部保健医療室地域保健課保健所・援護グループ

へいせい ねん がつ はっこう  
平成28年3月発行

おおさかしちゅうおうくおおてまえ ちょうめ  
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目

でんわ  
電話：06-6944-3288      F A X：06-4792-1722

こうほう けいさい  
この広報は、ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>