

薬局 だより

KI PHARMACY

2021年9月号

減塩



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

毎月**17日**は「**減塩の日**」です。

平成29年、日本高血圧学会によって、毎月**17日**は「**減塩の日**」に制定されました。「減塩」という言葉は、テレビのCMやスーパーに並んだ食品など、日常でも目にしたり耳にしたりする機会が多いと思います。

どうして「減塩」？

では、なぜ「減塩」が推進されているのでしょうか？
「塩分の取りすぎは**血圧**に良くないから」とご存知の方もいらっしゃるでしょう。塩分の取りすぎは、血圧以外にも影響を及ぼします。

不要な塩を体外に排出するのは腎臓の仕事なので、過剰な塩分は腎臓に負担をかけます。また、高濃度の塩分が入った食事を好む人は、胃がんのリスクが高くなるという報告もあります。

食塩摂取量



日本は、世界的にも食塩の摂取量が多い国です。年々減少傾向にはありますが、日本人の食塩摂取量は1日10g前後とされています。WHOは「1日5g未満」を目標値としていますが、日本人の食生活には厳しいという見解から、下記の数値が目標とされています。

健康上の問題がない方

男性「1日7.5g未満」

女性「1日6.5g未満」

高血圧の方

「1日6g未満」

「塩」の摂取量、ご存知ですか？

ちなみに、普段自分がどのくらい塩を摂取しているか、ご存知ですか？

鹿児島県始良市のホームページには、おおよその食塩摂取量がチェックできる「**塩分チェックシート**」が掲載されています。ぜひチェックしてみてください。

<https://www.city.aira.lg.jp/kenko/tekisio/ennbun.html>

減塩のコツ

(日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2019 より)

- ① 新鮮な食材を用いる。
- ② 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する。
- ③ 低塩の調味料を使う
- ④ 具だくさんの味噌汁にする
- ⑤ 外食や加工食品を控える
- ⑥ つけものは控える
- ⑦ むやみに調味料は使わない
- ⑧ 麺類の汁は残す

張り切って一気に減塩してしまうと、食欲がなくなったり、続けるのがツラくなったりします。徐々に減らしていくと、薄味にも慣れて、継続しやすいですよ。

薄味のを先に食べる、調味料は「かける」のではなく「つける」などのちょっとした工夫でも、塩分を減らすことができます。

ブラウザゲーム作りました！

遊びながら、高血圧について学べるRPG風ゲームです。ケーアイ調剤薬局ホームページにて公開中。

<https://www.ki-pharm.com/>

**KETSUATSU
QUEST**
俺が高血圧？

「血圧クエスト」

減塩、減塩と言われると、極端な減塩に走ってしまう方もいらっしゃいますが、**塩は体にとって大切なもの**であることも忘れないようにしてください。

「**塩**」は、生きていくために必要なもの



塩は、体を正常に機能させるために、必要不可欠なものです。

塩に含まれている「**ナトリウム**」は、体液のバランスを保ったり、神経や細胞を正常に機能させたりする働きをしています。

ナトリウムは、食べ物や飲み物から摂取され、汗や尿から排出されます。大量に汗をかいたときなど、体内のナトリウムが足りなくなってしまうと、脳の機能がうまく働かなくなることがあります。熱中症の時に、意識が朦朧として、頭痛や嘔吐、痙攣などの症状が見られるのも、ナトリウム不足が原因です。



また、ナトリウムは味覚を刺激することで味覚を正常に保ったり、食欲を増進したりするのに役立っています。

減らしすぎず、良い塩梅で使用しましょう。