

どうして減塩が必要なの？



塩分を摂り過ぎると、体内で何が起きるのでしょうか。

★症状1★ のどが渇く

摂取した塩分は、体内でナトリウムとなって骨や細胞外液（血液など）に運ばれます。ナトリウムが多くなるとナトリウムの運び役「カリウム」が不足し、カリウムの代わりに体液（水分）で塩分濃度を薄めようとして、そのために水が必要なので、のどが渇くのです。

★症状2★ 血圧が上がる

塩分濃度を薄めようと、細胞外液（血液など）に水分を多く取り込もうとするため、血液量が増え血圧が高くなります。

★症状3★ むくむ

水分を多く取り込もうとして、溜め込んだ水分が細胞からあふれると細胞周囲にたまりまます。これが「むくみ」となります。

塩分の摂り過ぎが影響を受けると考えられる疾患や症状

①高血圧症

②腎臓疾患・・・尿にナトリウムを排出するために、腎臓は一生懸命働き続けます。これが腎臓に負担をかけ、徐々に機能が衰えてくるため、腎臓疾患の原因になる可能性があります。

③不整脈や心疾患・・・ナトリウムは、カリウムと一緒に細胞間を移動する事で電気刺激を細胞に伝え、筋肉の伸縮を行います。心臓は心筋（心臓の筋肉）に電気信号が伝わることで鼓動しています。塩分過剰な状態が続くと刺激伝導に異常が起こり、心臓の鼓動が不規則（不整脈）になる可能性があり、ひどい状態になると、心疾患を引き起こす可能性が高くなります。

④頻尿・・・喉が渇くので、水分をたくさん摂取してしまいます。その水分を排出するためにトイレに何度も行くこととなります。また、体が塩分濃度を一定に保つために、尿として余分な塩分を排出しようとして、その結果、頻尿になってしまうこともあるでしょう。

⑤骨粗鬆症・・・体の中のナトリウム（塩分）が尿と一緒に体の外に出されます。しかし、この時にカルシウムの排出量も一緒に高まってしまうため、体内のカルシウム量が減少。これにより骨粗しょう症になるリスクが高まるといわれているのです。

⑥胃がん・・・塩分摂取頻度が高いほど、胃がんになるリスクが高いことがわかってきています。胃の粘膜を荒らしたり、粘液の性状を変えたりして、ピロリ菌が棲みつく環境をつくり、持続感染を助長しやすいのではないかと考えられています。

食品や料理の塩分量の目安

食品や料理		塩分
梅干し	中1個	2.9g
のり佃	大さじ1	0.9g
キムチ	小皿1枚分	0.7g
ちくわ	1本	0.6g
ウインナー	小2本	0.6g
ベーコン	1枚	0.4g
ポーク缶	ｽｽﾞ1枚	0.5g
チーズ	三角1個	0.8g
即席ラーメン	1個	5～6g
沖縄そば	1食分	5～8g
レトルトカレー	1食分	約3g
冷凍ピラフ	1食分	約3g
インスタント味噌汁	1食分	約2g
ハンバーガー	1個	約2g
フライドポテト	Lサイズ	約1.5g
みたらし団子	1本	約0.4g



沖縄県の平均塩分摂取量

男性:8.7g 女性:7.5g

R3年度県民健康・栄養調査結果より

★塩分控えめでもおいしい調理のコツ★



《その1》だしをしっかりとりましょう。

汁物や煮物などにはしっかりと「だし」をとりましょう。鰹だしや昆布だしなど天然のうま味を利用すると塩分控えめでもおいしく仕上がります。

《その2》スパイスや香味野菜を利用しましょう。

こしょうや、唐辛子、カレー粉などのスパイスを効かせたり、しそやみょうが、生姜、ニンニク、バジルなど香味野菜を利用すると味にアクセントが付きおいしくなります。

《その3》酸味を活用しましょう。

レモンやシークワサー、お酢等を活用して酸味を効かせると、塩分控えめでもグッと味がよくなります。

