

持のため体が塩分を欲し、身のまわりには塩分が溢れている。私たちは、何気なく生活していると、知らず知らずのうちに沢山の塩分を取ってしまいがちなのです。

**日本人は塩分を摂り過ぎている**

日本人の平均塩分摂取量は、1日当たり成人男性で11〜12g、女性で9〜11gです。中でも東北人は、冬場の保存食である漬け物など塩蔵品の嗜好が強く、他の地域より塩分摂取量が多いようです。厚生労働省は、成人男性は9g未満、女性は7.5g未満を目標値として推奨しています。また、日本高血圧学会によると、高血圧患者の目標値は、男女ともに6g未満となっています。

一方、海外に目を向けると、成人の塩分摂取量は、アメリカは3.8g未満、イギリスは3g未満、WHOは5g未満が目標値となっています。国際的に見ると、減塩したとしても、まだまだ日本人は塩分の摂り過ぎのようですね。

**美味しく減塩するには**

東北地方は、塩分摂取量が多いことで有名ですが、南東北に位置するいわき市も、ご多分に漏れず味付けの濃い地域です。海産物の宝庫で干物や蒲鉾などの名産品もあり、知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎている人も少なくないでしょう。

濃い味付けに慣れていると、塩味の少ない食べ物は味気なく感じるものです。つつい醤油などの調味料を足したり、漬け物を追加したりしていませんか。減塩が必要なのは分かっていますが、美味

しくないものは食べたくないし、食事の度にストレスを感じるようでは続けられません。それでは次に、美味しく、続けられる減塩の方法をご紹介します。

**1 徐々に減塩する**

一気に減塩すると、味気なくて食事の楽しみがなくなってしまう。徐々に減塩することで、薄味に慣れていくことができます。一品だけしっかり味付けしたおかずを用意するのも一つの方法です。三食の内一食を減塩することから始めるのもいいでしょう。

**2 緑黄色野菜や果物を積極的に摂る**

緑黄色野菜、果物、海藻、豆、芋などに多く含まれるカリウムは、ナトリウムの排出作用があります。積極的に摂りましょう。ただし、腎機能の悪い方は、カリウムの摂取制限がありますのでご注意ください。

**3 薬味や香辛料を活用する**

山葵、生姜、唐辛子、胡椒、カレー粉などの薬味や香辛料を上手く使うと、味付けにメリハリが利いて、塩味が薄くても美味しく食べられます。

**4 酸味を利かせる**

酢、レモン、柚など酸味を利かせることで、塩分を殆ど使わなくても美味しく食べることができます。

**5 旬の食材を使う**

旬の食材は栄養豊富で味も濃く、素材自体が美味しいので、薄味の調理に適しています。季節の旬の食材は、健康にも良いとされているので積極的に活用しましょう。

**6 汁物は具沢山に**

味噌汁やスープなどの汁物を具沢山にすると、具の分だけ汁の量が減るので、結果として減塩になります。具を緑黄色野菜にするとカリウムも摂れ、一石二鳥の効果も期待できます。

**7 減塩調味料を使う**

普段使う調味料を、減塩の醤油や味噌などに切り替えましょう。塩分控え目でも、沢山使うと意味がないので注意が必要です。料理酒には2〜3%の塩分が入っていますし、薄口醤油は濃口醤油より塩分が多いので、使い際は注意してください。

**8 隠れ塩分食品に注意する**

ハム、ソーセージなどの加工食品や、蒲鉾、竹輪などの練り物類は、思っているより多く塩分を含んでいます。あまり塩味を感じませんが、パン、素麺、うどんなども塩分を含んでいるので注意してください。

**9 外食、ファストフード、カップ麺、スナック菓子を避ける**

外食やファストフードは味が濃く、中華料理で多く使われるうま味調味料もナトリウムを含んでいます。カップ麺やスナック菓子も塩分が多いので、できるだけ控えた方がよいでしょう。

**みなさんも、楽しく美味しく減塩を続けて健康長寿を目指してください。**

**かしま女子的**

ちょっと

**井戸端会議**

看護部健診課 須田瞳

「家族」

朝の健診センターは、満員電車のように受診者が並び、出勤前の受診者も多いため、少しでも待ち時間を減らし、スムーズに検査が進むよう誰もが必死です。

そんなドタバタが一段落し、ホッとした頃・・・誰もいない待合室に80代の女性が一人ウトウト・・・(健診で疲れたのかな?歩行器を押しながらの移動は大変でしたね)

そこに、車を横付けし呼びにきた80代の男性。女性の荷物を持ち、優しく起こします。女性に手を添え歩行器を押し、笑顔で挨拶され帰って行きました。そんな支えあう姿に心が温かくなりました。長い年月共に歩んできたお二人だからこそ信頼しあえる行動なのでしょう。(素敵なご夫婦ですね。今年もお二人揃って健診に来てくれると嬉しいな)

一般的に人は、生涯二種類の家族と関わります。一つは、自分子供として生まれ育った家族、もう一つは自分が結婚して新しく作る家族。そして、多く

の家族に共通する家族周期(新婚時期・子育て時期・成人した子と暮らす時期・子供が婚出後の老夫婦の時期)があります。

私にも、結婚・出産によって作り上げた家族があります。今では、かけがえのない存在であり、一番身近な相談相手でもあります。(年をとっても、この素敵なご夫婦のように支え合う二人になれるかなあ・・・)日々、口に出さなくても感謝の心を忘れず過ごしていきたいです。

そして、今の心の支えは私の次男くん。去年から一緒に通勤し、託児所バンビに通う次男くん。よちよち歩き始めた次男くん。ドライヤーが嫌いで、髪を乾かし始めると裸のままゆ〜つくり背中を回す『今だ!!』とばかりに必死に逃げる姿に『明日も頑張ろう!』と思えます。小さな体に支えてもらっています。

皆さんを、支えてくれる人は誰ですか?

家族のためにも、健康診断を受けて健康維持に役立てましょう。

