



問屋町 第94号

すこ 健やかLetter

発行日：2024年5月27日 発行元：協同組合青森総合卸センター

先日、電気の力で塩味を1.5倍感じる新技術を使ったスプーンが発売されました。そこで今号では、今注目の「減塩」についてお知らせします。健康的に長生きするため、減塩に取り組みましょう！！



減塩で健康寿命をのばそう！

～個人と社会で取り組む～



厚生労働省が目標値とする1日の食塩摂取量が、2024年4月にこれまでの8gから「7g」に厳格化されました。現在の日本人の平均値は約10gであり、目標値を達成するにはかなりの減塩が必要となります。

食生活の問題は個人の力だけでコントロールすることは難しく、社会全体で減塩に取り組むことで高血圧を回避し、健康寿命をのばしましょう。

減塩で健康寿命をのばすための3つのポイント

- ① 食塩を摂り過ぎると血圧が上がって動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病、さらには認知機能の低下など様々な病気につながることを十分に理解して減塩に取り組みましょう。
- ② 家庭での減塩調理のコツは、「グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸のうま味成分を組み合わせてうまみを倍増させる」「香辛料や薬味などで味にアクセントをつける」「主菜・副菜・汁物すべてを減塩するのではなく一部だけ減塩する」の3つ。
- ③ 減塩は一人で続けようと思ってもなかなか大変ですが、よく買い物をするスーパーに減塩食品があったり、レストランに減塩メニューがあったりといった減塩しやすい“社会づくり”も大切になります。

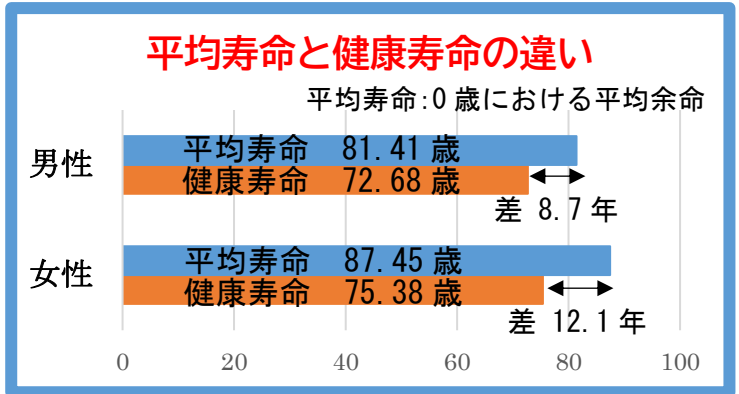
詳しくは裏面をご覧ください。

目標食塩摂取量 1日7g未満



食塩を摂り過ぎると高血圧になり、動脈硬化を引き起こし、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病のリスクが高まり、認知機能が低下する恐れもあります。

今回、食塩摂取量の目標値が「1日8g未満」から「1日7g未満」とより厳格に改められました。現在の日本人の平均値は1日約10g。一般的な食事をしていると、目標値を大きく超えてしまいます。目標達成には減塩の意識が大切になります。



一人一人の取り組みと、減塩しやすい社会づくり

全国的な調査によると、若年層は外食や弁当などから、高年層は家庭の食事から食塩を多く摂っていることがわかりました。家庭では、減塩調理のコツさえ身につければ効率的に減塩できます。また、一人ひとりの取り組みに加え、減塩しやすい社会づくりも大切です。熊本県南阿蘇村では村全体で減塩に取り組み、高血圧患者の大幅な減少に成功しました。自治体ぐるみで健康づくりに取り組むことで、地域の活力向上が期待できます。

減塩調理の3つのコツ

組み合わせでうまみ倍増

グルタミン酸



イノシン酸

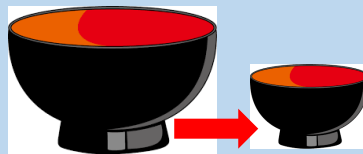


グアニル酸



代表的なうまみ成分のうち2つを組み合わせると、うまみが倍増し、減塩してもおいしく食べられます。(昆布+かつお節など)

バランスよく減塩



主菜、副菜、汁物全てを減塩してしまうと、物足りなく感じることも。無理に減塩するのではなく、汁物は器を小さくする、回数を1日1回にするなどの工夫をするのがオススメ。

味にアクセントをつける



味にアクセントをつけると、塩分が少なくても飽きずにおいしく食べられます。ワサビや唐辛子、コショウ、山椒、カレー粉、レモン、酢、ゆず、青じそ、ミョウガ、ネギ、セロリなどがオススメ。