

適塩生活のすすめ (第11号)

県南ふくし会
栄 養 士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

職員の声を聞いてみました！

今回はサン・サルビアの職員のみなさんからご協力をいただき、普段の生活の中で「減塩」についてのどのくらい意識しているか調査するため、お話を伺ったのでご紹介します。
ぜひ、ご自分の考えや感じていることと比べてみてください。

質問①「減塩」と聞いて、どのようなイメージがありますか？

- ・うす味で物足りない、病院食 ・こんぶ、鰹節、しいたけ等から出るだしを使っている
- ・病気にならないための塩分控えめの食事 ・値段が少し高そう
- ・高血圧、むくみの気になる方の対応 ・高血圧や脳卒中予防 ・体に良いイメージ
- ・意外と普通のものと同じ変わらないと思う。「健康に気を使っています」というイメージ
- ・面倒なイメージ ・秋田県民には苦手意識がありそう

★外食や市販弁当は塩分相当量を見る癖をつけましょう。
★1日の食塩相当量の目標値は男性7.5g、女性6.5gです。

質問②普段の生活の中で「減塩」に気を付けていることはありますか？

- ・だしをきかせて、濃い口にならないようにしている。
- ・自分が高血圧なので料理の味付けには薄味を心掛けている。
- ・なるべく後がけしない。調味料でも減塩のものやレモン汁を使う。
- ・高血圧と診断を受けてから「減塩」と表示されている物に目が行く、買う。
- ・肝臓機能の低下を引き起こすなど病気のもとになると聞いたので1日6g未満に心掛けている。
- ・ラーメンの汁は全部飲まないようにしている。
- ・自分は薄味なので特に気にしていない。
- ・減塩とうたっている物の方がしょっぱく感じるので普通の物を使用している。



秋田県人は漬物や濃い味付けが好まれています。元々、塩漬けは長期貯蔵するための保存食です。
このような食文化は地域の気候に合わせて生活するために先人たちが生み出した知恵であり、文化です。
しかし塩分を摂りすぎると、脳卒中やがんなどの病気になるリスクが上がります。
健康を考えながら、食文化も次世代へ受け継いでいきたいという願いから秋田県では公式サイト美の国あきたネットより、
食塩摂取量計算Webサイトという、食塩量を計算してくれるプログラムがあります。

○最後に・・・「適塩生活のすすめ」で今後取り入れて欲しい内容はありますか？

- ・適塩以外で健康を維持することができること
- ・外食しても減塩になるようなメニューや組み合わせ
- ・減塩でもおいしく簡単に食べられる料理のレシピ
- ・とある日の献立で使用されている1日の塩分量。色々な食品の塩分量。
- ・塩分過多による脳への影響が知りたい。
- ・減塩をすると人間の体にどのような影響があるか、どんな効果があるか
- ・減塩のおすすめ商品
- ・美容やダイエット効果について

