

MitsuiSougou通信

旨みや風味を味わって、塩分カット

塩分の摂りすぎは高血圧に

近頃は、減塩タイプのしょうゆやみそをはじめ、塩分を控えた食品を店頭で見かけるようになりました。生活習慣病予防のために減塩は重要といわれますが、なぜ塩分を控えたほうが良いのか、ご存知ですか？塩分を摂りすぎると、私たちの体は体内の塩分濃度を一定に保とうとして血液中に水分をとり込み、血液量を増やします。すると心臓はより多くの血液を送り出すことになり、血管壁にかかる圧力が上昇し、血圧が高くなってしまいます。血圧が高い状態が続くと血管や心臓にかかる負担が大きくなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化のリスクも高めてしまいます。

塩分摂取量のめやす

2013年の国民栄養・健康調査では、成人の1日平均食塩摂取量は10.2g（男性11.1g、女性9.4gでした）。しかし現在、厚生労働省が推奨している1日の食塩摂取量の目標は、男性は8g未満、女性は7g未満（日本人の食事摂取基準2015年版）です。高血圧の人に向けた減塩目標では、男女とも1日6g未満（高血圧治療ガイドライン2014）となっています。高血圧が指摘されている人は、1日の塩分摂取量が6g未満になるように、食生活を見直しましょう。高血圧ではない人も、濃い味付けを気にしながら、塩分摂取量を抑えられるようにしていきましょう。

覚えておきたい減塩のポイント

減塩のコツ

減塩の大切さはわかっていても、「減塩食はおいしくない」「長続きしない」という人もいるかもしれません。そんなときのちょっとした工夫をご紹介します。

- ①新鮮な食材を用いる（食材の持ち味で薄味の調理）
- ②香辛料、香味野菜や果物を利用する（コショウ、七味、ショウガ、柑橘類の味を組み合わせる）
- ③低塩の調味料を使う（酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う）
- ④具だくさんの味噌汁とする（同じ味付けでも減塩できる）
- ⑤外食や加工食品を控える（目に見えない塩分が隠れている）
- ⑥つけものは控える（浅づけにして、できれば少量に）
- ⑦むやみに調味料を使わない（味付けを確かめて使う）
- ⑧めん類の汁は残す（全部残せば2～3g減塩できる）

（日本高血圧学会「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」をもとに作成）

以上を踏まえ、自炊をする際は、新鮮な食材の持ち味を活かし、むやみに調味料を使わないようにしましょう。調味料を減塩タイプのものに切り替えてみる方法もあります。

また、外食の際は、どうしても味付けが濃くなりがちなので、食べるときに追加でしょうゆやソースをかけることは避けましょう。さらにめん類を食べる際は、必ずスープは残すように心がけましょう。

隠れ塩分をお忘れなく

減塩するには、味付けだけでなく、普段食べているものにも注意が必要です。塩分の多い食品・料理の代表例には、カップラーメンやインスタントラーメンなどがあり、一品で5g以上の塩分を含んでいるものもあります。めん類のスープなどは残すようにしましょう。外食の際は、カレーやあんかけ焼きそば、麻婆豆腐など、とろみがあるものは、とろみごと全て食べるので高塩分になりがちです。続けて食べるのは、控えるようにしましょう。ハムやベーコン、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は、塩分が多く含まれています。また、お菓子などの甘いものでも油断は禁物です。見過ごしがちなので、好んで食べているものなどは、栄養成分表示の塩分相当量やナトリウム量を確認して、量や回数を減らすようにしましょう。主食では、精白米や玄米などのご飯には塩分は含まれませんが、パン食ではパン自体に塩分が含まれています。うどん、中華めんなどにはめん自体にも塩分が含まれます。パスタの場合、パスタ自体に塩分はありませんが、ゆでる際に塩を使うので注意が必要です。また、減塩食にしても、量を多く摂ってしまうと、効果が無くなってしまいますので、食べすぎは避けましょう。



安全運転アドバイス ～裏道走行～

裏道は狭い道路が多く、車の通行には適していません。しかし、渋滞を避けるために裏道を走行したり、目的地に早く到着するための「抜け道」として利用している車もみられます。

裏道走行には、幹線道路とは異なるさまざまなリスクがあります。そこで今回は、裏道走行リスクと留意点についてまとめてみました。



【裏道走行に潜むリスク】

裏道は車の走行に適した道路交通環境とはいえない

裏道の多くは、センターラインも歩車道の区別もなく、道幅も狭い道路です。利用者の主体も歩行者や自転車ですから、車の通行に適した道路交通環境が整備されているとは限りません。

こうした裏道を走行する場合の主なリスクをあげてみましょう。

- ・路面の道路標示によく注意しないと見過ごしてしまうような交差点（十字路や丁字路）が多い。
- ・通行している歩行者や自転車の側方を通過するときに安全な間隔がとれない。
- ・対向車があるときは、どちらかが退避しなければ通行できない。
- ・交差点だけでなく、道路に面した住宅の出入口からも歩行者や自転車の飛び出しがある。

【裏道走行時の留意点】

初めて裏道を走行する場合の留意点

初めての裏道を走行する場合、その道路の形状や交通環境がわかりませんから、どこにどのような危険が潜んでいるかを的確に予想することはできません。

また、幹線道路のように案内標識が設置されているわけでもありませんから、どのような経路を辿れば目的地につながる道路に合流できるかわからず、カーナビに頼りがちになります。初めて走行する裏道では、スピードを十分に落とすとともに、交差点を示す路面標示や「飛び出し注意」「通学路・速度落とせ」といった看板などにも十分に目を配り、危険を早めに察知するという姿勢で運転することが大切です。また、走行中にカーナビを注視すれば違反行為となるだけでなく、前方への注意が欠けてしまい非常に危険です。カーナビを操作するときには空地など安全な場所に停車して行う必要があります。



「抜け道」として利用している場合の留意点

裏道を日常的に「抜け道」として利用している場合、その道路の形状や交通環境、走行経路もよくわかっていますから、特に危険はないように思われますが、慣れからくる落とし穴があります。それは油断や思い込みです。油断が生じれば、警戒感も薄れて周囲への目配りもおろそかになり、スピードも上がってくるおそれがあります。また、経験から、この十字路は飛び出しがあるが、向こうの丁字路は飛び出しはないなど思い込みで運転してしまい、状況の変化に対応できないおそれがあります。常に、初めて走行する道路と同じ慎重さをもって走行するようにしましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～減塩 豆乳コーンスープ～

豆乳のコクと干しいたけのうまみで、やさしい味わい。

【材料（2人分）】

- ・豆乳（無調整） カップ1/2（100g） ・クリームコーン（缶詰） 120g
- ・たまねぎ 60g ・干しいたけ 2枚（6g） ・卵 1コ
- ・塩 小さじ1/6 ・こしょう 少々



【作り方】

- (1)干しいたけは水カップ1に10分間つけて戻し、石づきを除いてせん切りにする（戻し汁はとっておく）。たまねぎは薄切りにする。
- (2)卵は割りほぐす。
- (3)しいたけの戻し汁と水を合わせてカップ2にし、鍋に入れ、1を入れて中火にかける。
- (4)具がしんなりしたら、クリームコーン、豆乳、塩を加え、好みでこしょうをふる。
②を流し入れてかき混ぜる。