

「ほんの少しの工夫で美味しく減塩！！」

山梨大学医学部附属病院 栄養管理部 管理栄養士
若尾 佑季奈

食の欧米化が進み、日本でも肥満やそれに伴う生活習慣病が問題になっています。私は普段、患者様に栄養指導を行っているのですが、患者様の中には「健康を考えて日本食を食べるようになっています。」と仰る方を多くお見受けします。

確かに、欧米の食事に比べ日本食はカロリー、脂質共に低い傾向があります。一般に日本食“健康”と言うイメージも強いかと思います。しかし、日本食にも注意しなければならない落とし穴があります。それが「塩分」です。

日本食と言うと、焼魚や味噌汁に煮物、そして漬け物と言ったメニューを想像される方が多いと思います。日本食は白米に合うよう塩辛いおかずが多く、また使用される調味料も、塩、醤油、味噌等の比較的塩分含有量の高い物が多い事も事実です。健康のためにと、積極的に日本食を選択しても、塩分に気を付けなければ、かえって高血圧等、様々な疾患のリスクが上がってしまいます。そこで「減塩」が必要となります。

「減塩は美味しいくない」と言うお声をよく耳にします。確かに毎日食べる食事が味気なかったり、美味しくなかったりすると、生活の励みや満足感も減ってしまいます。そこで、今回は出来るだけ美味しく減塩に取り組む方法をご紹介します。

- ▶汁物、漬け物の摂取回数、量に気を付ける事（一日一回箸休め程度までに）
- ▶竹輪やはんぺん等の加工品は塩分含有量が多いため控えめにし、なるべく良質なたんぱく質食品（生の魚や肉）の使用を心がける事
- ▶減塩を補うために、酸味（柚子、レモン汁、酢）、香味野菜（大葉、生姜、みょうが）、香辛料（コショウ、カレー粉、辛子、わさび、マスタード）を取り入れ、味のアクセントをつける事

このような取り組みを自分自身が無理なく意識し、行っていくことが大切です。いきなり厳しい塩分制限をしてしまうと、大変で長続きしないため、これまで何気なく摂取していた「塩分」に今後は少しづつ気を付けていきましょう。減塩食品や調味料もスーパーで取り扱われているので、試してみるのも良いと思います。ほんの少しの行動や意識が、数年後、数十年後の健康寿命に繋がります。