

9 月 強い血管をつくる食習慣

平成 29 年 09 月 01 日



●食欲の秋到来！ 塩分の摂りすぎになっていませんか？

「食欲の秋」の到来です。暑さで減退気味だった食欲も少しずつ回復する、そんな秋こそ気をつけたいのが、食べ過ぎや塩分の摂り過ぎです。

特に塩分の摂りすぎは、血圧を上げるだけでなく、血管に直接的なダメージを与え、動脈硬化（血管の弾力が失われて、脳卒中や心筋梗塞などの血管病を発症しやすくなった状態）を促進する大きな原因となることが知られています。しかしこのことは反面、塩分に少し気を配るだけで、強くなやかな血管づくりに役立つということでもあります。

食材が豊富にそろそろこの季節を、おいしく減塩するのに最適な時季ととらえて、日々の食習慣を見直す機会にしてみましょう。

●1日に必要な塩分量は、たった 1.5g！

私たちにはどの程度、減塩が必要なのでしょうか。厚生労働省が国民の健康の維持・増進を目的に策定している「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」では、1 日の食塩摂取量を成人男性 8.0g 未満、成人女性 7.0g 未満に抑えることを推奨しています。ただしこれは、元来食塩の摂取量が多い国民性を考慮しての目標量で、実際に体が必要とする1日平均食塩量は、なんとわずか 1.5g であると推定されています。

現在の日本人の1日平均食塩摂取量は 10.0g（男性 11.0g、女性 9.2g）で、近年少しずつ減ってきてはいますが、まだ目標値を上回っており、減塩する必要があります。

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」

資料：厚生労働省「平成 27 年国民健康・栄養調査」

●“攻めの減塩”と“守りの減塩”で上手に血管ケア

そこで、無理なく減塩するための2つの考え方を紹介します。

1つは“攻めの減塩”で、積極的に塩分摂取量を減らすこと。そしてもう1つは、“守りの減塩”。ナトリウム（食塩の主成分）の排出を促すカリウムを多く含む食品などの摂取量を増やすことです。体内に入る塩分量を減らすとともに、入ってきた塩分を速やかに排出させるという2方向からのケアで、強くなやかな血管づくりを目指しましょう。

■攻めの減塩…積極的に塩分摂取量を減らす

- **調味料の工夫で減らす**

全体的に調味料をかけ過ぎない、減塩調味料を活用する、調味料をきちんと計量する、出汁やお酢、レモン汁などを活用して塩やしょうゆなどの調味料の使用量を減らす

- **塩分の含有量が多い食品を減らす**

漬物や佃煮、梅干し、ひものや塩辛、肉加工品（ハムやソーセージなど）、魚の塩蔵品（たらこ、すじこ、塩鮭など）、練り製品（ちくわ、かまぼこなど）を食べる回数や量を減らす

- **汁物、めん類の食べ方を工夫する**

味噌汁は1日1杯まで、めん類は汁を半分以上残すなど、食べる回数や量を減らす

- **腹八分目を心がける**

食べ過ぎないことで、自然な減塩につながる

- **自炊の回数を増やす**

外食や中食（市販のお弁当やお惣菜）は味付けの濃いものが多いため、自炊の回数を増やすだけで、自然と減塩につながる

■守りの減塩…塩分を排出させる栄養素を摂る

- **ナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む食品を積極的に摂る**

大豆・大豆製品、いも類、カボチャ、ほうれん草、モロヘイヤ、菜の花、さやいんげん、枝豆、海藻類、リンゴ、バナナなど

- **カリウムの働きをサポートする栄養素（カルシウム、マグネシウム、水溶性食物繊維）を多く含む食品を積極的に摂る**

（カルシウム）牛乳、ヨーグルト、大根の葉、菜の花、モロヘイヤ、厚揚げ、豆腐など

（マグネシウム）大豆、納豆、玄米、ゴマなど

（水溶性食物繊維）オクラ、モロヘイヤ、長いも、カボチャ、海藻類など

●強い血管をつくるプラス α の食習慣

減塩は、血管を健やかに保つための根幹となる食習慣ですが、これに加えて、強い血管をつくるのに役立つ栄養素を含む食材をバランスよく意識的に摂取することも、プラス α の血管ケアにつながります。

＜強い血管をつくるのに役立つ食材＞

魚類	魚や大豆・大豆製品に含まれる良質なたんぱく質は、血管の内皮細胞が元気に生まれ変わる材料となる	サンマやアジ、マグロ、カツオなど、種類にこだわらず新鮮なものを選ぶとよい
大豆・大豆製品		納豆、豆腐、豆乳、厚揚げ、水煮大豆など。守りの減塩にも役立つ食材
野菜	体内の活性酸素を減らす抗酸化成分を豊富に含み、血管内の健康を保つのに役立つ	トマトやカボチャ、モロヘイヤなど、色の濃い野菜（緑黄色野菜）は特に抗酸化成分が豊富に含まれている。守りの減塩にも役立つ食材

減塩を中心に、強い血管をつくる食習慣を上手に取り入れて、楽しく健康的に「食欲の秋」を満喫しましょう！
(腎臓病や心臓病などで病氣療養中の方は、塩分やカリウムの摂取制限がある場合があります。主治医の指示に従ってください)

[旬のさんまでDHAやEPAをたっぷり摂れる健康レシピはこちら](https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h29/290901)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h29/290901>

[監修]新小山市民病院 理事長・病院長 島田 和幸

＜出典＞ 全国健康保険協会ホームページ「季節の健康情報」より