

新連載 シリーズ

おいしく食べて健康長寿

第3回 塩分は控えめに！

連載2回目の前は、食べる機能が低下してしまいました。おいしく食べて健康長寿連載、3回目は塩分についてです。塩分はどんな食品に多く含まれ、どの位とればいいのか、摂り過ぎるとどうなるのか聞きました。



管理栄養士
三澤恵子
代々木病院

日本人の1日当りの塩分摂取量は、11〜12gと言われています。これはヨーロッパ諸国の塩分摂取量の約2倍です。厚生労働省では、健康な成人の食塩摂取目標

日本人の1日当りの塩分摂取量は、11〜12gと言われています。これはヨーロッパ諸国の塩分摂取量の約2倍です。厚生労働省では、健康な成人の食塩摂取目標を1日6g未満が目としています。食塩に含まれるナトリウムは、血圧を上げる作用があるので、とりすぎると高血圧はもちろんだ、動脈硬化、心臓病、脳卒中などの誘因になります。塩分を1g減らすことで血圧を1mmHg程度下げることができると言われています。塩分をとりすぎないように、香辛料やお酢を使う、加工食品や外食の塩分量に注意する、醤油などの調味料を控えるなどの工夫をしましょう。

減塩のために避けたい食品

化学調味料 	スポーツドリンク 	インスタント食品
加工食品 	塩干物 	漬物

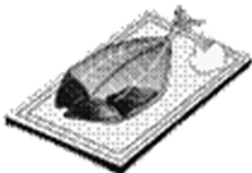
☆ナトリウムを塩分に換算するには…最近では多くの食品に「標準栄養成分表」が記されています。そこにはエネルギー、蛋白質、脂質、ナトリウム、カルシウムといった栄養成分が記されています。そこに「ナトリウム」に注目して下さい。

☆減塩のために避けたい食品

・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける



あじの塩焼き
塩分1・0g



あじの開き
塩分2・4g

・酸味を利用する
レモン、かぼす、ゆず、りんご酢、穀物酢などを使用すると、さ

・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける



・食品に香りをつける
(香味野菜を取り入れる)

・食品に香りをつける
(香味野菜を取り入れる)

・食品に香りをつける
(香味野菜を取り入れる)

・食品に香りをつける
(香味野菜を取り入れる)

・食品に香りをつける
(香味野菜を取り入れる)



暴飲暴食はさげましょう

薄味でもおいしいと感じるようになるためには、慣れることも重要です。最初は薄いと感じるかもしれませんが、続けていくと素材そのものの味を感じられるようになります。今日から、ほんの少しのひと工夫を始めてみませんか？



七味



生わさび



からし



・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける

・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける

・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける

・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける

・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける

・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける

・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける

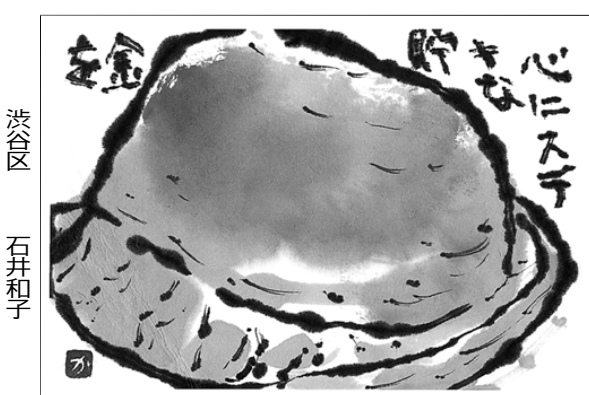
・食品の表面に味付けする
煮込むよりも、食品の表面に味をつける



水虫と治療

小澤瑞恵 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

くすりの話あれこれ 54



渋谷区

石井和子

梅雨から夏にかけて症状が出る方が多い水虫ですが、最近では季節に関係なく悩んでいる方が多いようです。水虫は白癬菌というカビの一種が原因です。この白癬菌は皮膚の表面にある角質の成分であるケラチンを栄養源にしているため、皮膚の他に爪・毛などにも寄生します。湿気・高温を好む菌なので靴や靴下などで蒸れた状態になり、ほかの場所より角質層の厚い足は特に菌が生き残りやすい環境です。

塗り薬が使われますが、爪内部の水虫に塗り薬では効果が見られない場合飲み薬も使われる場合があります。塗り薬は直接塗ることとで菌を殺したり発育を抑える効果があります。皮膚の汚れを落とし、毎日欠かさず塗ってくださいます。症状が治まったからといって服用をやめるのではなく医師の指示に従って服用を続けてください。

わるのに1ヶ月かかるからです。かかとなど皮の厚くなった部分には1ヶ月以上かかるので、塗る期間も長めになります。また、菌は症状が出ていない部分にも住み着いている可能性もあるので足の裏や指の間などまんべんなくぬるようになってください。