

減塩成功への道

山崎 郁代氏

(特定非営利活動法人さがみはら栄養ケア・ステーション理事長)



日本人は、なぜ塩分を好むか塩分について同じカロリーの和食と洋食を比較する。また日本人が美味しいと感ずるものの条件に塩分は必須である。普通の食事の中の塩分は、どうしたら分かるだろうか。表示を見て分かる場合と分からない場合がある。醤油のように分かる物は計って使えば塩分量が分かる。塩・醤油だけなら舌で確かめたものと塩分量が近いだろう。合わせ調味料の考え方は、ナトリウム表示からみる。これは舌が塩分を正しく認識しない場合がある。熱中症を心配して塩分の摂り過ぎをしてはいないだろうか。次に料理をする時のポイントを十項目で示す。料理をしない人の工夫は、どこに塩分が入っているか知る事から始めよう。国民健康栄養調査によれば、国民の塩分摂取量は年々減少傾向にあるとなっているが、平均値という考え方は安心できない。特定保健指導が始まって、肥満対策に取り組み効果を上げた保険組合では減塩も出来ている。なぜかという夕食偏重の食生活が改善された所が大きいのである。塩分はおかずによく含まれ、薄味のおかずを作っても皿数が多くなりすぎると塩分は多くなる。国民健康栄養調査でも確認できるが、近年益々朝食・昼食の内容が貧しくなり、夕食だけ千キロカロリー以上摂取している傾向がある。そのため昼・夜の塩分摂取は人によってかなりの量になっていると考えられる。食事をしないで、お菓子類で済ませている世代もあり、菓子類に含まれる塩分も見逃せない。成人男子より成人女子の方が、脂肪摂取量が多いのは菓子類の摂取の影響と思われるが、スナック菓子は子どもの頃に食べつけてしまうと大人になっても脂肪・塩分の多いこれらを日常的に摂る傾向がある。今後の取り組みとして、日本人の食生活の現状から、減塩成功のスタートは、まず子どもにスナック菓子ジャンクフードを与え過ぎないこと。そして学生時代には、食生活をもっと大切なテーマとして通信費や遊興費にかけるお金を食事にまわし、ラーメンやお菓子だけで済ませる

事のないようにする。食べ物の本当の美味しさを知る。一口入れた途端美味しいと感ずる物より噛んでいるうちに美味しさ分かる物を大切にする。そして朝食をしっかり食べる。特に朝食に果物・野菜を摂ってナトリウム排出をする。一番効果が上がり、早く結果が出るのは夕食を目いっぱい食べない習慣をつける事。味覚は育つし、変化する。消費者が好むものが市場で強いので消費者が賢くなって体に良いものを求めて行けば外食や販売される商品も変わってくる。国も健康に良い食事に表示、つまりお墨付きを出そうとしている。付加価値として商売にする人達も沢山出てくるだろう。高いものを掴まされない様に自分たちで考える力、選ぶ力を養おう。食生活に関する質問があれば、ホームページを訪問頂きたい。

●山崎 郁代(やまざき いくよ)氏プロフィール

栄養士として30年間ちかく保健予防専門の仕事をしてきた。

現在も乳幼児から高齢者まであらゆる年齢層を対象にして食生活相談・講演活動・食育事業・教育を行っている。

平成2年～現在	相模原市在宅栄養士会 会長
平成4年～平成7年	神奈川県栄養士会相模原支部役員 副支部長
平成8年～平成14年	神奈川県栄養士会理事 第7ブロック支部役員
平成14年～平成16年	相模原市栄養士会 役員
平成18年～現在	特定非営利活動法人さがみはら栄養ケア・ステーション 理事長