

健康アドバイス



値は男性7.5g未満、女性6.5g未満なので、男女とも目標値を上回っています。

また、日本高血圧学会では1日6g未満、WHO（世界保健機関）では1日5g未満としています。

塩分をとり過ぎると喉が渇きますが、これは塩分をとることで血液中のナトリウム濃度が高くなり、水分を取り込んでナトリウム濃度を薄めようとするからです。水分摂取が多くなることで体液（血液）が増加し、血管にかかる圧力が高くなり血圧が上がってしまいます。高血圧によって血管に負担がかかり続けると、動脈硬化が起こり、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

和食はヘルシーで健康的なイメージがありますが、一方でしょうゆや味噌を使った伝統料理が多く塩分が高い料理が多いのも特徴です。また、近年ではライフスタイルの変化から、外食や加工食品などを利用する人が増えています。

減塩のためには、「少しずつでも薄い味に慣れる」、「加工食品を控える」、「酢や香辛料などを取り入れる」、「だしをとる」、「和食と洋食をバランスよく食べる」、など食生活での工夫をしてみましょう。

また、カリウムの多い食品（野菜やいも類、果物など）を一緒にとることでナトリウムの排出を促すことができます。カリウムは水溶性のため、ゆでたり、長く水にさらすと流れ出てしまうので、生で食べるようにしたり、焼いたり蒸したりする調理方法で損失を減らしましょう。

からだに入ってくる塩分量を減らし、カリウムなども上手に取り入れて減塩に取り組んでみましょう。



雑記帳

「瀬戸内海のごみ削減と笹ヶ瀬川」

草むらをかき分け水辺に近づくと、あるわあるわ様々なものが捨てられ、流れ着いてゴミのたまり場になっている。想像以上にひどい状態だ。これは、山陽新聞社の吉備の環アクション「里海 未来へ」の一環で、笹ヶ瀬川の一斉清掃活動に参加しての最初の感想だ。多くのボランティアそして地元の御南中学校の生徒達など200人を超える参加者が、一斉にペットボトルや発泡スチロール片などを火ばさみで拾い集める作業が始まった。大量のゴミの前にやる気が失せていたが、人の数は大きな力だ。僅か1時間ほどすると大量のゴミが分別されビニール袋が山となり見事に処理された。達成感というか、充実感があり、何とも言えぬ喜びを感じる。とは言え、笹ヶ瀬川全体から見ればほんの一部分に過ぎない。これからもこうした取り組みを地道に進めていくことが必要なことであろう。清掃活動に参加することも大事なことだが、もっと先の行動、ゴミを川に捨てないという意識の啓発も欠かせないことだろう。



我々が住んでいる地域は、元々水田地帯であったが、今は昔の面影はほとんど感じる事ができなくなった。様々な魚介類が捕れる魅力的な川であったが、地域の人々の関心が遠のくことになる。しかし、桃太郎伝説の川と言われるなど、昔の風景を残す笹ヶ瀬川は地域の宝である。海ゴミ問題が世界的に関心が高まる中、山陽新聞社のこうした取り組みは時期を得た素晴らしい取り組みと言えよう。また、市民啓発に圧倒的な影響力を発揮するメディアの力に敬服すると共に、関係する諸団体が力を合わせ同じ目標を持ち前に進むことが求められる。その中で我が田中野田町内会もその役割を果たして行きたいものだ。（独り言）

岡山県南部健康づくりセンター
管理栄養士 国橋 由美子

減塩のすすめ

みなさんは普段、減塩を心がけているのでしょうか。

日本人の1日あたりの平均塩分摂取量（厚生労働省令和元年国民健康・栄養調査）は、男性10.9g、女性9.3gです。1日あたりの塩分摂取量の目標