

食生活指針⑦塩分は控えめに、

脂肪は質と量を考えて



- ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。

食塩のとりすぎは、高血圧、ひいては脳卒中や心臓病、胃がんを起こしやすくします。塩分摂取量は10.0gと依然高い状況です。(平成26年国民健康・栄養調査) また、ナトリウムは多量に摂取すると体の中で悪影響を及ぼします。ナトリウムはカリウムと一緒にになると体外へ排出されます。塩分の多い食事をする場合は、カリウムの多い食品と一緒に食べましょう。

<減塩のコツ>

①塩分の多い加工食品はなるべく減らす

干物やウインナー、ハム、練り製品(ちくわなど)⇒塩分が多量
炒め物など一緒に調理する場合…味付けを薄味に



②「だし」をしっかりとる

だしを濃い目にとり、うま味を利用⇒薄味でももの足りなさを感じない

③酸味や香辛料を上手に使う。

酢、レモン、カレー粉、こしょう、わさび、ごま、しそ、しょうがなどで
香りや風味をいかした味付けに⇒薄味でも食べやすい

④汁物は1日1回に。麺類の汁は残す。

汁物は野菜を沢山入れた具沢山がおすすめ。
カリウムが補給でき、飲む液量も少なく減塩効果。



⑤ごはんはおかずの塩気で食べよう。漬物やふりかけの量を減らす。

漬物やふりかけは習慣化しやすい。かけるなら量を減らす。



⑥新鮮な材料を使い、素材を生かす

旬のものや鮮度の高い食品は、旨味や香りがしっかりしている。

⑦全て薄味は×。献立の味のバランスを。

全て薄味では慣れるまで継続しにくい。

1つはご飯が進むようなおかずを用意し、その他を薄味に。



<カリウムの多い食品>

- ・野菜
- ・いも類
- ・果物
- ・海藻・豆類



<注意>

- ・カリウムは水に溶け出しやすい性質がある⇒生野菜か、汁ごとのめる汁物がオススメ。
- ※心臓や腎臓などの疾患がある方はカリウムの摂取はご注意ください。

・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

脂肪は効率のよいエネルギー源であると同時に、細胞膜を作ったり、脂溶性ビタミンの吸収を助けたりといった重要な働きをしています。しかし、とり過ぎは動脈硬化、乳がんや大腸がんの発症を促進すると言われています。また、量だけでなく、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとることが大切です。

<脂肪について>

・脂肪酸のバランスに注意

脂肪酸…脂質の主成分

●**飽和脂肪酸**…**動物性食品(肉など)** 摂り過ぎると…**動脈硬化促進**⇒**心筋梗塞、脳梗塞リスク↑**

●**不飽和脂肪酸**…**植物性食品、動物性食品(青魚など)** コレステロールを低下⇒**動脈硬化予防**

【・**1価不飽和脂肪酸**…**オレイン酸(オリーブ油、なたね油、調合サラダ油など)**

・**多価不飽和脂肪酸**…
n-6系: γ -**リノレン酸(しそ油、えごま油など)**、**アラキドン酸**、**リノール酸(一般の植物油 紅花油、大豆油、コーン油、ごま油など)**
n-3系: **DHA、EPA(魚類の油脂 特に青魚)など**

・**望ましい摂取比率: 飽和脂肪酸: 1価不飽和脂肪酸: 多価不飽和脂肪酸 = 3:4:3**

多価不飽和脂肪酸⇒n-6系:n-3系=4:1

・**バランスよくとるために…日本型食生活が重要!** (適度の植物油と魚介類をとる食生活)

不飽和脂肪酸の酸化を防ぐために…抗酸化ビタミン(ビタミンC、ビタミンE、 β カロテンなど)と一緒に摂るとよい

・栄養成分表を見て、食品と外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

食品を販売する時には、法律で栄養成分表示が義務付けられています。また、食品にどんな成分が含まれているか確認し、安心しておいしい食事を楽しむためにも、表示を確認し、食

