

健康生活にシフト！

ちよつと実行、
ずつと元気

人生100年時代を
楽しむための
10のポイント

令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

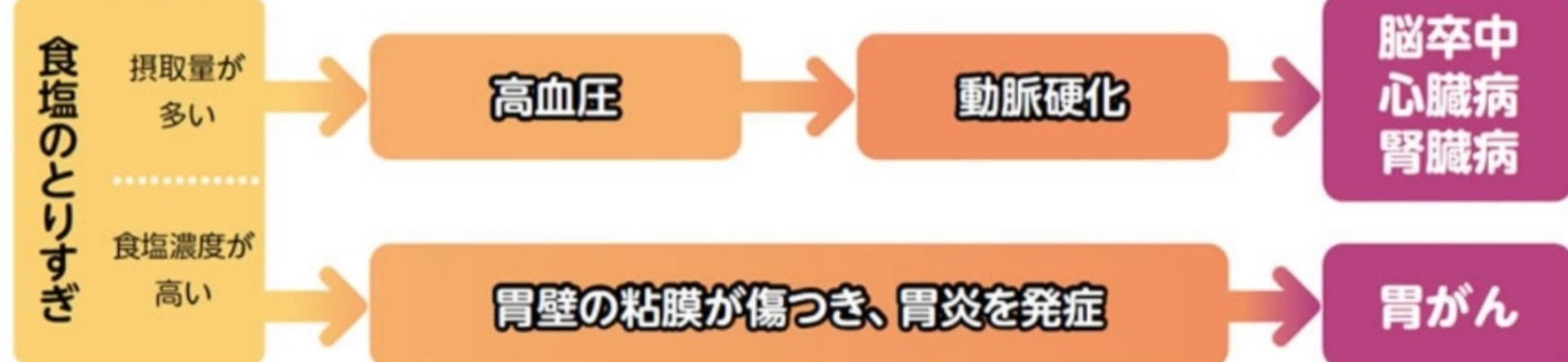
第6回

食生活 コツコツと 減塩重ね 未病の道へ

目標 ●食塩の摂取は最小限に。

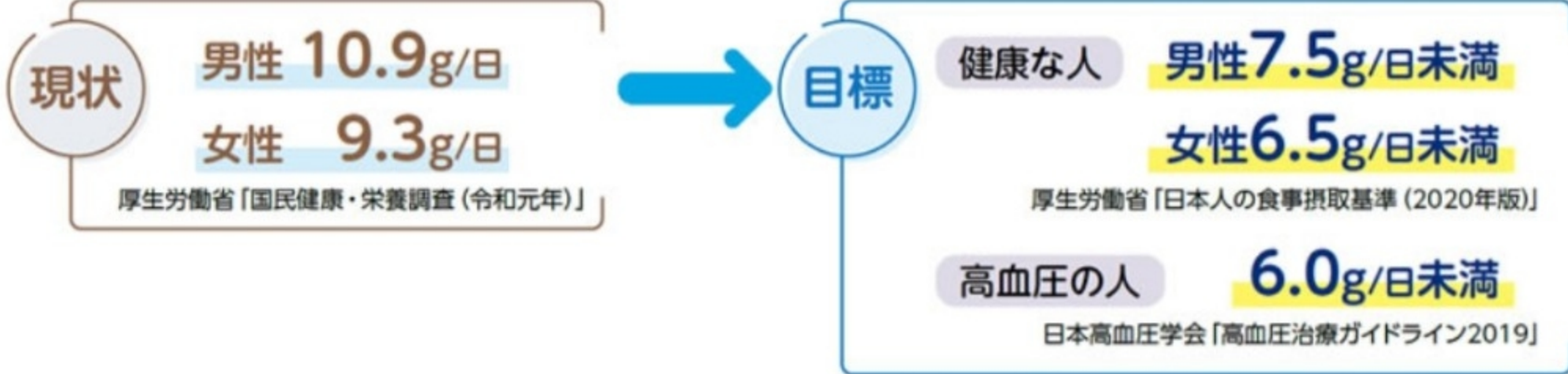
気をつけよう！ 食塩のとりすぎ

日本人は、世界的に見ても、食塩の摂取が多いことがわかっています。食塩のとりすぎは、脳卒中、心臓病、腎臓病や胃がんなど、さまざまな病気のリスクを高めます。



実際に、どのくらいの食塩をとっているの？

目標と比べて、平均1日あたり食塩を約3～4gも多くとっています。



塩辛など、食塩濃度の高い食品のとりすぎにも気をつけなくちゃ

隠れている食塩に気をつけよう

私たちは気づかないうちに、調味料や加工食品から多くの食塩をとっています。普段よく口にする食品の食塩量を知り、とりすぎないように意識することが大切です。

食品に含まれる食塩量



はじめよう！

食べるときに減塩しよう

めん類の汁は残す

食塩摂取量は、汁を残すと約3gですが、汁を飲み干すと約5gにもなります。※食塩量は目安です。



調味料は「かける」をやめて「つける」

「かける」より「つける」ほうが、食塩摂取量を少なく抑えられます。



食塩量の多いものは食べる回数を減らす

つくだ煮、塩辛、漬物などの加工食品は、食べる回数を減らしましょう。みそ汁などの汁ものも、飲むなら1日1回を目安に。具だくさんにすると、食塩を含む汁の量を減らせます。



栄養成分表示でチェックする

外食や市販のお惣菜、インスタント食品などは濃い味付けのものが多く、気づかないうちに食塩をとりすぎている場合があります。食べる際には、メニューや商品に記載されている栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう。

栄養成分表示	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

はじめよう！

つくるときに減塩しよう

減塩の調味料を使う



酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使う

- 酸味 酢、レモン、かぼす、すだちなど
- 香辛料 カレー粉、からし、わさび、しょうが、唐辛子など
- 種実類 ごま、くるみ、ピーナッツなど
- 香味野菜 しそ、ねぎ、あさつき、みょうが、パセリなど



旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても、十分に食材そのもののおいしさを楽しむことができます。



天然食品でだしをとる

こんぶ、かつおぶし、にぼし、干しいたけなどからは、塩味が少なくてもおいしく感じる「うまみ」が出ます。



旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

旬の食材でヘルシーメニュー ②

ブロッコリーには免疫力UPや美肌づくりに役立つ栄養素、ビタミンCが豊富に含まれています。

煮汁も一緒に食べて栄養を逃さない！

「ブロッコリーの薄くず煮」



塩分 0.9g

エネルギー 53kcal
たんぱく質 6.1g
脂質 0.4g
糖質 3.6g
(1人分)

材料(2人分)

ブロッコリー…120g
にんじん…40g
生しいたけ…20g
えび…30g
だし汁…160g
塩…小さじ1/6
しょうゆ…小さじ1/2
みりん…小さじ1
片栗粉…小さじ2/3
おろし生姜…少々

作り方

- ブロッコリーは固めに茹でて小房に分ける。
- にんじんはいちょう切り、生しいたけはそぎ切りにする。
- えびは背ワタを取り、1cmくらいに切る。
- だし汁をあため、②を入れて3～4分煮、塩、しょうゆ、みりんを調味し、①、③を加えて柔らかく煮、水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛っておろし生姜を添える。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。

参考資料『2022年版食生活力レンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊