

二見いすず

今月のドクタートークは

「生活習慣病」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会の宮田昌明（みやた まさあき）ドクターです。

宮田さん、どうぞよろしくお願ひいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願ひいたします。

今日は塩分を減らす、減塩ための食生活についてお伝えします。

まず1日の食塩は6g未満が理想です。

二見いすず

6g というと、だいぶ少ないという印象ですが…

宮田昌明Dr.

そうですね。大きな梅干し1個だけでも2gありますし、たくわんも2キレで2gです。ちなみにさつま揚げなどの練り物も塩分が多いので、注意が必要です。

二見いすず

そうなんですね。

宮田昌明Dr.

ちなみに男性の1日の食塩摂取量の平均は10.1g、女性は9.3gなのでまだまだみなさん塩分の多い食生活をされている方が多いと言えます。

二見いすず

減塩するためのいい方法はありますか？

宮田昌明Dr.

いきなり10g摂っている人が6gに減らすのは正直難しいと思います。

なので、3ヶ月くらいかけて少しずつ減らしていきましょう。

そうすると舌も慣れてきます。

二見いすず

いきなりでなくても良いということですね。

宮田昌明Dr.

はい。たとえば醤油などは、100円ショップのキッチンコーナーに減塩用のスプレーがあります。普通の醤油差しだと、ついかけすぎてしまいますが、スプレータイプだと加減ができるのでオススメです。

二見いすず

それはいい方法ですね。

宮田昌明Dr.

あと、多くの加工食品の成分表示には、塩分ではなくナトリウムと書かれていることがあります。そのときは、2.5をかけたら塩分になります。たとえばカップラーメンの成分表示に「ナトリウム 2.0g」と書かれていたら、 2.0×2.5 で5gの塩分量ということになります。

二見いすず

分かりました。しかしこうなると、減塩というのはとても難しいということがよく分かります。

宮田昌明Dr.

そうですね。あとは生野菜などカリウムが多い食べ物を摂るのがオススメです。減塩と同じ効果があります。

二見いすず

茹でるのではなく、生野菜がいいんですね？

宮田昌明Dr.

はい。ただし腎臓の悪い人は、カリウムは摂らない方がいいので湯がいて、温野菜にして食べましょう。糖尿病の人は、果物の摂りすぎには注意が必要です。このあたりは、かかりつけ医に相談しながら適切なものを選ぶようにしてください。

二見いすず

よく分かりました。
今月は生活習慣病をテーマにお伝えしてまいります。
お話は鹿児島県医師会の宮田昌明ドクターでした。
ありがとうございました。

宮田昌明Dr.

ありがとうございました。