



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

こんなことを言われた経験ありませんか？

「減塩食をして下さい」。この言葉はどの医者さんでも言われることではないでしょうか。でも、「薄味になると美味しくない」「食べた気がせん」など、なかなか実行できない人が多いようです。

2016年の調査によると鳥取県20歳以上の一日食塩摂取量は9.6g、2012年の調査では9.9gでしたのでやや減少しています。全国的にもほとんどの県で減少しており、2012年に最も摂取量の多かった岩手県は、12gから10.7gと1.3gも減少しています。ちなみに最も少ないのは沖縄で

両年とも8.6gです。この10年で全国の塩分摂取量は11.2gから9.9gに減少しています。しかし、それでも厚生労働省が目標としている8gにはまだまだで、海外では5gが目標となっています。

塩分過剰によって引き起こされる疾患

では、塩分はどうしてこんなに問題にされるのでしょうか。それは塩分過剰によって多くの疾患が発症し、悪化するからです。

まずは高血圧です。塩分が体にたまると水を体に引き込みます。多すぎる水分は血圧を上げ、血圧の上昇は心臓に負担をかけ、脳、心臓、腎臓の血管を硬くし（動脈硬化）、脳卒中、心筋梗塞、腎不全となります。

肝硬変や心疾患の患者さんでは浮腫（むくみ）を悪化させ、腹水、胸水を来し、肝不全、心不全、呼吸不全となり死に至ります。つまり、体に入る塩分の総量を減らすことが重要です。時に、薄味にしてたくさん食べる方がいますが、薄味にしても総量が増えれば意味がありません。

減塩には体を慣らすこと。毎日の料理にひと工夫を

それでは、どのようにして減塩すればいいでしょうか。減塩で重要なことは薄味になれることです。人間の味覚は味が濃くなれば鈍感になり、濃くしても味を感じなくなり、薄くすれば敏感になって味をよく感じるようになります。つまり、塩分は濃くても薄くても慣れれば同じように味を感じるということなのです。

体が慣れるまではしばらく我慢が必要です。そのためいろいろな工夫をしましょう。塩分の代わりに出汁を利かしたり、コショウやトウガラシ、わさび、ゴマ油、お酢などを加えることで味を出します。ただし、ポン酢、顆粒出汁、チューブ入りのわさびには塩分が加えてあるので注意して下さい。

食べ方にも注意が必要です。「味噌汁は具を食べ、汁は半分以上は飲まない」「ラーメンや麺類は特に塩分が多いので汁は飲まないようにする」「しょうゆやソースはおらずに直接かけて食

べるのではなく、小皿にとっておかずの先端に少しつけ、つけた部位を舌にのせるようにして食べる」。そのほかにもレモンやすだち、大葉やハーブなどを利用するものよい方法です。

ちなみに私は塩魚ではなく、生魚しか買いませんし、焼き魚ではしょうゆはつけずに辛めの大根おろしのみで食べます。味噌汁、麺類の汁は飲みませんし、食パンにバターもつけません。パンには十分な塩分が含まれており、よくかめばしっかりと甘い味が出ます。

ときどき、トマトやスイカに塩をふって食べる方がいますが、どんどん味覚が鈍感になって塩分量が増えてしまいます。減塩に慣れるにはいつべんに薄味にするのではなく少しずつ塩分量を減らして行って下さい。ただし、夏の暑い時期で汗をたくさんかいて仕事をする方は塩分の補充も必要です。

長い間の生活習慣、食習慣を変えるのは大変ですが、工夫すればそれほど苦痛ではありません。病気になるまで急に減塩食を食べることの方がずっと苦痛で大変です。