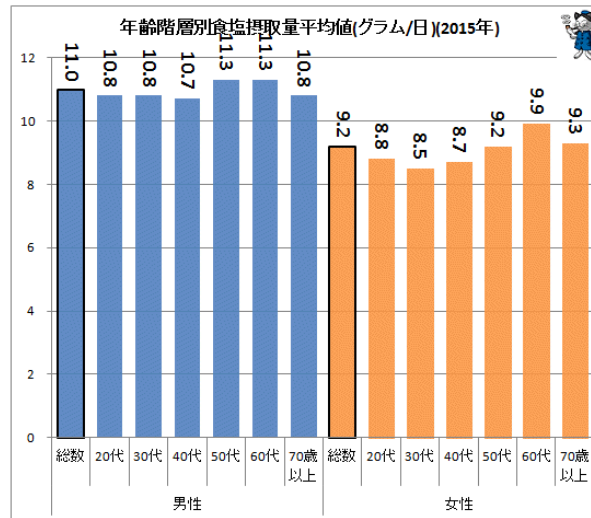


1日の食塩摂取量の目標は、男性 8g/女性 7g 未満です。

高血圧、糖尿病腎症3期
以降の合併があると
6g 未満に制限



男女別では労働強度の違いや体質的な問題もあり男性が摂取量は多い。年齢と共に味覚が鈍化する(同じ味付けでも薄味に感じる)ことで、濃い味付けをもとめるようになり塩分摂取量が多くなる。70歳以上で減るのは、健康への留意や食事摂取そのものの減少、30代が低いのは健康に関心がある結果とも考えられる。

年齢階層別食塩摂取量平均値(g/日)2015年

大さじ1あたりの塩分量(五訂食品成分表ほか)

- 薄口しょうゆ (2.8g)
- 濃い口しょうゆ (2.6g)
- ぽん酢 (1.5) g
- ウスターソース (1.5g)
- 中濃ソース (1g)
- ケチャップ (0.5g)
- マヨネーズ (0.3g)
- お酢 (0g)



【減塩対策のポイント】

- 薬味や香辛料を効かせる
わさびやショウガ、唐辛子、カレー粉などの薬味や香辛料を用いると、味にメリハリがつけます。
- 酸味を効かせる
レモンやすだち、酢などを利用して酸味を効かせると、塩分控えめでもおいしく食べることができます。
- 食材本来の味を楽しむ
旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、うす味でも素材本来の味を楽しめます。
- 汁物は具沢山にする。



【食塩摂取量と味覚閾値の関係】

味覚閾値は加齢に伴って上昇し、味覚感受性は低下するといわれています。味覚感受性が鈍ると、全体的に味が薄く感じられるため、濃い味付けを好むようになり、食塩の過剰摂取の原因となります。

糖尿病腎症を合併すると、減塩が非常に重要です。患者さんの生活背景に即した糖尿病透析予防の療養指導を、看護師と管理栄養士が一緒にしています。希望される方は、主治医にご相談ください。