

# 食事と塩分

織田病院管理栄養士

久守 勸司

## 食事と塩分

越前町国民健康保険織田病院  
久守 勸司

### 塩分に関して意外と危機感が低い



- ・別に痛くも痒くもない。薬飲むくらいで済む。
- ・薄味にすると食事がおいしくない。
- ・気をつけてもすぐ元に戻ってしまう。
- ・今まで大丈夫だからこれからも大丈夫。
- ・味付けが濃いのか薄いのかわからない。



### 塩分について指導中の珍答集1

先生、もう年だから好きなもの食べてコロッと逝かせて下さい。(80歳代女性)

- ……お迎えはそう簡単には来ません。……
- ・漬物がないと食事がへんもないんです。漬物はいけないんですか？(80歳代女性)
- ……朝・たくあん、昼・浅漬け、夜・梅干し、おかずは漬物しか食べていません……

### 塩分について指導中の珍答集2

なににでも醤油やドレッシングをかけないと気がすまないです。(50歳代男性)

- ……隣にいた妻より「あんたのために薄味にしてもいつもなんでもかけて塩味足してるやろ(怒)」……
- ・海が近いんで潮風吸ってるから塩分を摂りすぎてると思うんです。(70歳代男性)
- ……潮風では塩分摂取しません……

### 人間の体と塩分の関係

塩分は体にとって必要不可欠なミネラルです。塩分は血液に含まれ体中に送られています。

血液中の塩分は濃すぎても薄すぎても体に悪影響があるので自動的に濃度調整をしています。

今でこそすぐに塩分は手に入りますが、昔は塩分をてに入れる機会が少なく貴重でした。そこで人間の体は体内に入ってきた塩分を外に出にくくする機能を持つようになりました。(塩分を過剰に摂りすぎる環境になかった)

### 塩分の摂りすぎるとどうなるの？

- ・塩分を摂りすぎると血液の塩分が高くなりそれを薄めようとします。(喉が渇き水分摂取を促す)
  - ・水分が増えることで血液の塩分が薄まりますが、血液量も増加します。
  - ・血液の量が増えたことで血管が膨れ、心臓も増えた分の血液を余計に循環させるため負担がかかります。
- これが高血圧と呼ばれる状態です。心臓にも負担がかかっているため心臓の病気にもなり易くなります。

# 食事と塩分

織田病院管理栄養士

久守 勘司

## 塩分を摂りすぎるとなりやすい病気

### 高血圧

血圧が高い状態が続くだけで痛くも痒くもありません。しかし、放置すると動脈硬化を引き起こし心臓や脳血管、腎臓や眼に障害が起きて命に関わる場合があります。

### 胃癌・胃潰瘍

塩分が多い食事は胃の粘膜を薄くし胃潰瘍や胃癌になりやすくなります。胃の粘膜への影響は辛い物や刺激物よりも高塩分のほうが悪影響を与えます。

### おねしょ・頻尿

塩分を過度に摂りすぎると喉が渇き水分を多く取りすぎてしまいます。しかし、水分は塩分に比べ体外に排出されやすく結果、尿量が多くなりおねしょや頻尿の原因になります。



### 肥満・糖尿病

塩分の濃い食事は口の中の塩分を薄めようとしてご飯やアルコールが進みます。過食や糖質の摂りすぎ、早食いになり、肥満や糖尿病へなりやすくなります。



## 塩分を減らせば減塩食？

味付けを薄味にする 塩、醤油、味噌を減らす漬物や塩蔵品を食べないようにする。市販の減塩調味料を使う。

**おいしくないから嫌だ！！**

## 塩分を控えるコツ1

味付けは食べる直前にする。下味はできるだけつけない。

食事すべての塩分を減らすのではなく**まずは1品から薄味に変えてみる。**

適温で食べる。(味覚は温度によって変わります。)

新鮮な食材を使い、風味を生かす。

## 塩分を控えるコツ2

麺類の汁物は残す。**味噌汁は具沢山にして汁の量が減るようにする。**

塩分の濃いものは食べる量を減らすか食べる回数を減らしてみる。

**酸味や辛味、旨味など他の味を使うことで味付にメリハリを付ける。香味野菜などの風味を利用すると薄味でも満足できる。**

## 試飲してもらおう味噌汁

**白のコップ** 「煮干し」でだしをとった味噌汁

**赤のコップ** 「煮干し」でだしをとり、七味唐辛子で辛味と風味を加えた味噌汁

**黒のコップ** 「煮干し + 干し椎茸」でだしの旨味を濃くした味噌汁

