

今月の食育講話 塩分摂取量について考えよう

今月のテーマは、「塩分摂取量について考えよう」です。現代人は「塩分を摂りすぎている」ことが様々な研究からわかりました。塩分は身体の中の水分のバランスを整える働きや神経の情報伝達、筋肉の収縮などにかかわり、生きるために必要なものですが、摂りすぎてしまうと高血圧などの生活習慣病の原因になります。それが続くと、血管だけでなく、脳や心臓に負担がかかり、重い症状が現れます。

あなたは、こんな食生活していませんか？チェックしてみよう！

- ☐ ラーメンのスープは、ついつい飲んでしまうタイプだ。
- ☐ 何かとしょうゆやソース、ケチャップをつける。
- ☐ 生野菜は、ドレッシングやマヨネーズがないと食べられない。
- ☐ スナック菓子を良く食べる。
- ☐ 喉が渇くと、お茶や水より、スポーツドリンクや炭酸飲料を良く飲む。



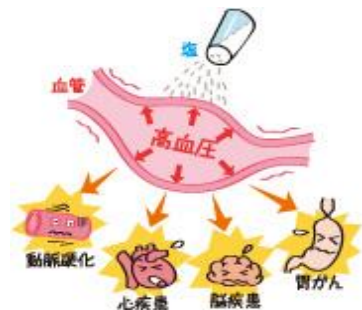
1日でも塩分を摂りすぎると要注意！

なぜ、塩分を摂りすぎると良くないの？

塩分(ナトリウム)を過剰に摂取すると、血管の中にたくさん運ばれます。体は、濃くなった血管内のナトリウム濃度を元に戻そうと、血管の外から水分を移動させます。血管の中へ水分が集まってくるので、血管内が外よりも高圧の状態となります。

長い間この状態が続く(高血圧症)と、血管にダメージがかかり、動脈硬化や心・脳疾患などの生活習慣病の原因になります。

ろ過する機能の腎臓や消化する機能の胃にも負担がかかります。子どもの頃から濃い味の物を好んで食べていると、大人になってからの病気のリスクを高めます。



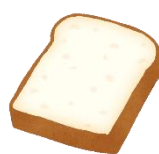
江戸川区HP参照、全国健康保険協会HP参照

1日の塩分摂取目標量

男子 7.0g未満、女子 6.5g未満

今月の「お弁当の日」は、
10月23日(月) です。
入港日は、19日(木)です。

身近な食品の塩分量知っていますか？



食パン
6枚切
0.8g

ウインナー
2本
0.8g



ラーメン
1杯
6.4g

ポテトチップス
1袋(60g)
0.6g

