

## <減塩食の大切さ>

塩分を摂りすぎると体の水分量が増え、血圧が上がります。その結果、高血圧症、腎臓病、心肥大、心不全になる危険性が上がります。また、胃がんや骨粗鬆症の原因になることもあります。

塩分を控えると、血圧が下がり、むくみが減り、頻尿が改善し、体重が減ります。

塩分摂取量の目標は、**1日6g未満**です。日本人の平均が10g程度ですので、意識して工夫しないと目標達成は難しいこともあります。

麺類の汁、味噌汁、漬物、梅干し、干物、ハム、ソーセージ、練り物などにも注意が必要です。



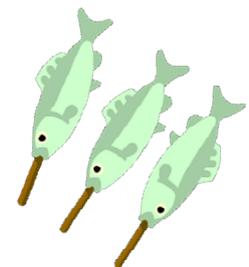
## <食物の塩分量のめやす>

味噌汁(1杯)1.5g、インスタントスープ(1袋)1.2g、キュウリのぬかみそ漬け(5切れ)1.6g、梅干し(1個)1.8g、ちくわ(1本)0.6g、ウイナーソーセージ(1本)0.5g、塩鮭甘口(1切れ)1.4g、かた焼きせんべい(2枚)0.6g、うどん(1杯)6g、食パン(1枚)0.7g、鮭おにぎり(1個)0.9g、ごまドレッシング(25mL)0.7g、和風ノンオイルドレッシング(25mL)1.7g、濃口しょうゆ(小さじ1杯)0.9g、薄口しょうゆ(小さじ1杯)1.0g、減塩しょうゆ(小さじ1杯)0.5g、ポカリスエット(500mL)0.6g、経口補水液 OS-1(500mL)1.46g



## <減塩するためのコツ>

- ・「**ダシ**」を効かせる:昆布、かつお、煮干し、干し椎茸などの旨味成分を活用します。
- ・**酸味や香辛料を加える**:レモン、酢、平兵酢などの酸味や、カレー粉、唐辛子、コショウ、生姜、ニンニクなどの香辛料を使います。  
例)焼き魚に平兵酢をかける。炒め物にコショウや生姜をきかせる。
- ・**香ばしさを加える**:焼き目をつける。ごま、アーモンド、海苔などをトッピングする。
- ・**表面に味をつける**:中まで味を染み込ませるより、食べる直前に表面に味をつける方が、少量でも塩分を強く感じられます。例)煮込まずに最後にさっと味をからめる。
- ・醤油などを「かける」と量の調節が難しいので、少量を「つける」ようにします。
- ・汁物は、汁の量を減らし、野菜などの具を増やします。
- ・味噌汁や麺類の汁を半分程度残しましょう。
- ・練り物やハムは塩分が多いので、下茹でなどで塩分を落としましょう。
- ・醤油やソースなどを減塩タイプに変えたり、お酢で割ったりしましょう。
- ・ドレッシングをオリーブオイル+レモン+塩少量など自作減塩ドレッシングに変えてみてはどうでしょう。
- ・カリウムを摂取する:野菜や果物に含まれるカリウムは、余分な塩分の排出を助けてくれます。ただし腎臓病でカリウムが高い人は制限が必要ですので主治医に確認してください。
- ・適度な運動で汗を流すと、汗で塩分が出ていきます。その場合は水分摂取を忘れずに。



工夫しながら、少しずつ減塩を始めていきましょう。

副所長 久保 浩秀

◆3月の体調管理について◆

～季節の変わり目にご注意ください～

3月は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。特に高齢者や持病のある方は体への負担が増えやすいため、注意が必要です。日々の体調変化に気を配り、早めの対処を心がけましょう。

○寒暖差と血圧の変動

朝晩と日中の気温差が大きくなると、血圧が変動しやすく、だるさやめまい、頭痛などが起こることがあります。

- 心がけたいことは、
- ・室内の温度を一定に保つ
  - ・重ね着で体温調整をする
  - ・起床後は急に立ち上がらない
  - ・毎日の血圧測定を習慣にする

○花粉症や春のアレルギー症状

この時期はスギ花粉が多く飛散します。くしゃみや鼻水だけでなく、体のだるさや集中力の低下を感じることもあります。

- 対策としては、
- ・外出時はマスクを着用する
  - ・帰宅後の手洗い、うがいをする
  - ・症状が続く場合は医療機関へ相談する

○胃腸の不調にも注意

寒暖差や環境の変化により、胃腸の働きが弱まる場合があります。

- 心がけたいことは、
- ・温かく消化のよい食事をとる
  - ・水分補給をこまめに行う
  - ・規則正しい生活を保つ

○無理をせず、ゆっくりと

「いつもと違う」「少しおかしい」と感じるときは、無理をせず早めに休むことが大切です。

体調を整え、元気に季節の変わり目を過ごしましょう。



< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間 [午前] 8時30分～12時00分 [午後] 1時30分～5時00分

■受付時間 午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健(検)診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

月	火	水	木	金
3 / 2 通常診療	3 通常診療	4 通常診療	5 通常診療	6 通常診療
9 通常診療	10 通常診療	11 通常診療	12 通常診療	13 通常診療
16 通常診療	17 通常診療	18 整形休診(午後)	19 通常診療	20 (祝日) 休診
23 内科休診(終日)	24 内科休診(終日)	25 内科休診(終日)	26 内科休診(終日)	27 内科休診(終日)
30 整形休診(終日)	31 通常診療	4 / 1 通常診療	2 通常診療	3 通常診療