

志野医師からひと言：健康寿命と塩分

健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)に悪影響を及ぼすものに塩分の取りすぎがあります。塩分(すなわち食塩)の過剰摂取は血圧を上げ、脳卒中や心臓病、腎臓病などの発症と関連が深いとされています。

海外に比べて日本人は食塩摂取量が多く(約10g/日)、WHOが推奨している量(5g/日未満)の約2倍摂取しているようです。厚労省では新たな計画として7g/日未満を目標値としています。和食は健康的とされますが、しょうゆ、みそや漬物をとることも多く、注意が必要です。

具体的な対策としては、味を確かめてから調味料をかける、塩味以外の味付けを工夫する、麺類のスープはできれば残す、塩分多めの加工食品の取りすぎに注意する、食品を買うときは栄養成分表示の食塩相当量を意識する、野菜や果物もしっかりとる、などです。なお高齢の方は、薄味にしすぎて食事量が減り、栄養そのものが不足することにも注意が必要です。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

