

とくしま  
**減塩ラボ**

◇17◇

参加者に味付けのポイントをアドバイスする  
松村副栄養部長(左)徳島市の徳島大学病院

なぜ、塩分の取り過ぎが良くないのか。塩分があるのは高血圧。脳液を取り過ぎると、出血や狭心症、動脈硬化中のナトリウム濃度が上昇する。ナトリウムは水分を引き寄せる。1日の目標塩分量が増加。心臓がより大きな力を必要とする。高血圧の人は



糖尿病や高血圧といった生活習慣病の治療・予防には、食事の管理が欠かせない。徳島大学病院では、栄養部の栄養士らが患者をサポートしている。食事の塩分に関する知識を学べる、患者対象の「減塩教室」の様子を紹介する。

**徳島大病院「減塩教室」**

**適正な塩分量**

**味付けを体験**

男女とも6割未満だ。ある年の県民健康栄養調査で、減塩を「意識している」と答えた人の摂取量が13・3g。一方で「意識していない」と答えた人は13・5gとほぼ同じで、減塩を意識していても行動に移せていないことが分かる。



【右】おひたしに3種のしょうゆをつけて味を比較。含まれる塩分や適量を知ることができる  
【左】試験紙を使って塩味の感じ方をチェックする—徳島市の徳島大学病院



調理のこつは、▽うま味の詰まった新鮮な食材を選ぶ▽かんきつ類や香辛料などを使って味を引き立てる▽揚げて香ばしさを加えたり、表面に味付けをしたりと、調理法を工夫する。

食品に含まれる塩分量を知ることが、減塩への第一歩。食品パッケージの成分表示を見て、「食塩相当量」のチェックを。表示がな

(橋本真味)