

栄養公開講座 「食塩を今より減らそう」

今回は「食塩を今よりも減らせるようになろう」というテーマです。

1日に6g以下の食塩量にすることが望ましいのですが、実際にどれくらい摂取しているか把握されている方は少ないと思います。

もちろん、全ての調味料や食べ物を計量したうえで計算すれば求められますし、血液検査や蓄尿を行うことで調べることは可能です。

1日分の食事を調味料や加工品を使用せずに作っても

1日2g程度の食塩を摂る計算になります。

食塩を今よりも減らすことができれば、透析間の体重増加も減らせ
血圧も安定し、腎機能を保持しやすくなります。

今回はご参加された皆様に食塩が多い食べ物を順番に並べることで
食品中の食塩量について考えていただきました。

並べ替えた食品は以下の通りです。

調味料7種類（塩・しょう油・みそ・ケチャップ・ソース・マヨネーズ・カレールー）

食品15種類（アジ開き・はんぺん・かまぼこ・しらす・チーズ・ハム・ウインナー・梅干しなど）

…並べ替えは楽しかったですが、数が多くて大変でした。。。

これからの工夫として

- ①食塩量が多いものは1日1種類までにしましょう
（さつま揚げを食べたら、ハムはやめておく など）
- ②パンとめん類は同じ日に食べないようにしましょう
（1日2食はご飯にすることがおすすめです）
- ③調味料の使い過ぎ防止のために、しょう油やソースはボトルから
直接ではなくスプーンにとってから使いましょう

お心当たりのある方は、ご参考にしてください。

これから暑くなって「ご飯」が食べにくくなりますが

「おにぎり」にするとお茶碗から食べるより、食べやすくなります。

（具や味付けにはご注意ください）

