

高血圧と食事「うす味でおいしく」

文=金子 和恵(栄養士)

高

血圧の原因には食塩のとりすぎ、肥満、運動不足、アルコールのとりすぎ、喫煙、ストレスなどいろいろあります。高血圧を予防、改善するには、食事の味付けをうすくし、主食・主菜・副菜をバランスよくそろえ、食べ過ぎに気をつけることが大切ですが、今回は減塩について考えてみましょう。

食塩に含まれているナトリウムは、私たちの体の中で細胞外液を維持する働きをしています。健康な成人が1日に必要な食塩量は2g程度ですが、少なすぎると食欲が低下したり、他の栄養素が不足することも考えられ、摂取の目安量は男性で10g未満、女性で8g未満とされています。

しかし、平成19年国民健康・栄養調査の結果では、食塩摂取

量の平均値は男女ともに目安量よりも多く、その割合も6割以上を占めています。普通の食事をしていては限り不足することはなく、多くの人が食塩をとり過ぎていることがわかります。

食塩のとりすぎは健康のためには悪いとわかっていてもそれを改善することはなかなか容易なことではありません。料理の味付けをうすくしたり、味噌汁や漬け物の回数・量を減らすと物足りなく、食事が「おいしくない」と感じてしまう人も多いようです。

おいしくない食事を食べ続けることは健康的な生活とは言えませんので、調理方法や食べ方をちょっと工夫して「うす味でもおいしい」食事にしていきましょう。

point

味付け

感覚に頼らず味見をし、ちょっとうすめの味付けに。

point

漬け物

1人分ずつ小皿に盛り付ける。

point

食べ方

よく噛んで素材本来の味をよく味わう。



point

かけ醤油

味付けしてあるものには醤油やソースをかけない。かける前に一口食べてみましょう。

point

味噌汁

天然だしをしっかりと、味噌の量を減らす。甘味や旨味のでる具にするとうす味でもおいしい。

point

食事量

うす味でもたくさん食べれば食塩も多くとることに。やっぱり腹八分目。