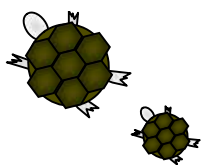


今月のテーマは「塩」です。



お食事たより

令和2年
No.4

「一番うまくてまずいもの!？」

塩にまつわる、このような言葉があるのをご存じでしょうか？

ある日徳川家康が、側に使える阿茶の局に「この世で一番うまいものは何か？」と、尋ねると阿茶の局は「それは塩です。山海の珍味も塩の味付け次第でございます。」と答えました。

「では一番まずい物は何だ？」と尋ねると、「それも塩でございます。どんなに美味しいものでも塩味が過ぎると食べられなくなります。」と答えました。

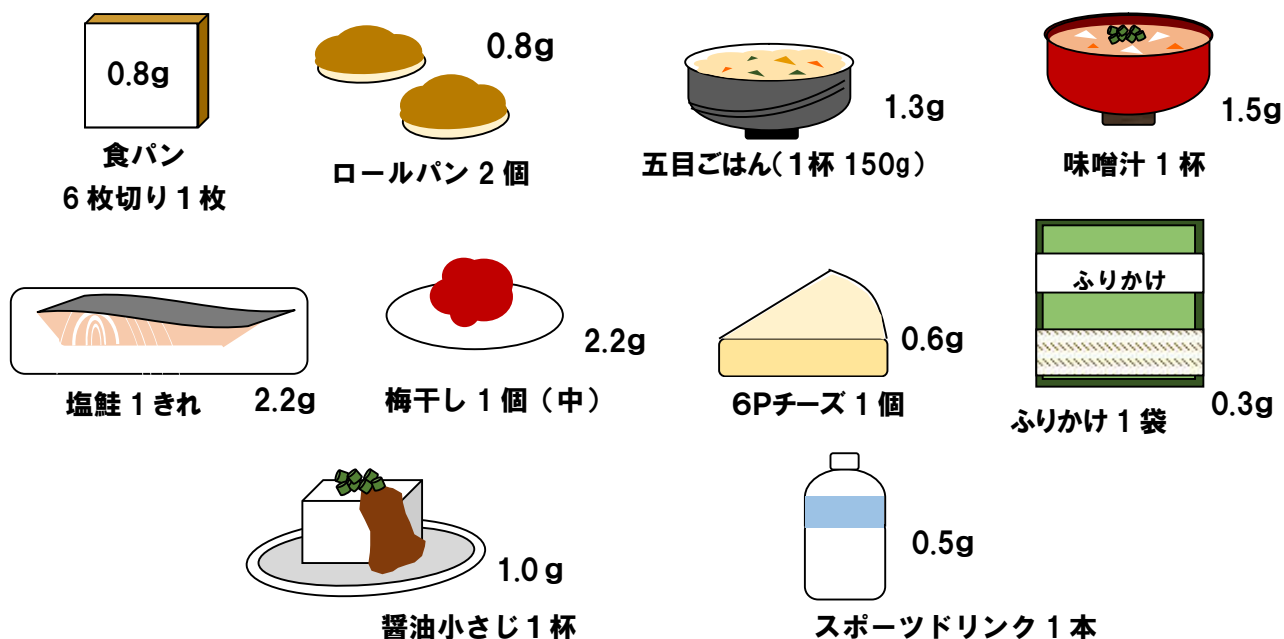
これは、塩のさじ加減がとても重要だということを表わすエピソードです。

塩は、料理の味だけでなく、私たちの体にとってもとても重要な働きをしています。

➤ どんな働きをしているかというと・・・

- ・ 体内の水分バランスや細胞外液の維持
(そのため、過剰にとると液量が増え血圧があがったり、むくみを生じます)
- ・ 筋肉の収縮
- ・ 栄養素の吸収・輸送にも関与
- ・ 神経の情報伝達
- ・ 胆汁・膵液・腸液などの材料

➤ こんなものにはこのくらい塩分が含まれています・・・



➤塩に関するクイズです。あてはまるものに○をつけてください。

問題 A 現在の日本人の1日あたりの平均摂取量

男性 ①7.0g/日 ②9.0g/日 ③11.0 g/日

女性 ①7.3g/日 ②9.3g/日 ③11.3 g/日

問題 B 日本人の1日あたりの目標量

男性 ①7.5g/日 ②9.5g/日 ③11.5 g/日

女性 ①6.5g/日 ②8.5g/日 ③10.5 g/日

問題 C 高血圧や腎臓病の重症化予防を目的とした目標量

①4.0g 未満/日 ②6.0g 未満/日 ③8.0 未満 g/日

答え

A 現在の日本人の1日あたりの平均摂取量 (平成30年国民・健康栄養調査結果 食塩摂取量)	男性：11.0g/日 女性：9.3g/日
B 日本人の1日あたりの目標量 (日本人の食事摂取基準 2020年版食塩相当量の目標量)	男性：7.5g 未満/日 女性：6.5g 未満/日
C 高血圧や腎臓病の重症化予防を目的とした目標量	6.0g 未満/日

上記からも、「実際に摂取している量」と「目標とする量」そして「必要とする量」に、大きな差があることがわかります。

特に日本人は塩分を多く摂取する傾向にあるので、「減塩」することが推奨されています。しかし、日本人の食事摂取基準 2020年版の塩分（ナトリウム）では、高齢者の極端なナトリウム制限（減塩）は注意が必要だと記されています。

高齢者は食欲低下があり、「極端な減塩」は食事摂取量の低下を招き、フレイルにつながることも考えられます。高齢者の減塩は食欲・食事の摂取量・健康状態をみて行うことが理想的です。

食べている量が少ない高齢者が減塩することで、体内の塩分が少なくなり、さらに食欲低下が進むことがあります。

高齢者の食欲低下がみられる時には、食事量の確認と併せて、塩分を含むものを食べているか尋ねてみてください。

