

(社)伊賀薬剤師会 **コラム**

no.76

肌寒くなったら、減塩の秋

秋祭りを迎える頃、急に肌寒くなりますね



…そこで、食べたくなくなるのが、あつたかあ〜いラーメンやお鍋♪…つまり、塩分を多く摂ってしまいう季節です！塩分を多く摂ると、血圧が上がると、血

じでしょうか？
1日塩分摂取量の目標は、男性・7.5g未満、女性・6.5g未満。(高血圧治療中・6g以下)。ですが、日本人は1日に《10.8g》の食塩を摂取しています！日本人にはまだまだ減塩の余地があるんです！また、子どもの方が食塩を過剰に摂取しているというデータもあります。子どものころから薄味になれておくと、おねしょ予防に

なるだけでなく、長期的に高血圧のリスクを下げることができますね！
★今日からできる減塩
①味付けにメリハリをつける (主食が濃い、他は薄味)
②食べ方を工夫 (ラーメン1杯7g ↓汁を残す3.5g、とんかつソースをかける0.9g ↓つける0.5g)
③表記をチェック
1. 塩分控えめ・うす塩・塩分が少ない物

本会では「お薬の出前講座」を行っております。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 電話 <http://www.igayaku.or.jp>

0595-26-7270

伊賀市四十九町831-4

選ぶ。
2. 塩分ゼロ・無塩・塩分を含んでいない物を選ぶ。
合PR

