

食べ物・栄養新聞

2016年度
第10号

田宮病院 栄養管理室
2017年1月1日発行

ナトリウム

＜食塩の1日の摂取基準＞

成人男性：8g未満

成人女性：7g未満

ナトリウムは、主に食塩（塩化ナトリウム）として食事から摂取されます。体の中の水分を維持しながら、血液の量をコントロールしています。

＜食塩の摂りすぎ どうしていけないの??＞



●むくむ



●のどが渇く



●血圧が上がる

食塩を摂りすぎると、体内の塩分濃度が上がります。すると私たちは、濃度を一定に保つため、のどが渇き水分を摂ります。その結果、血管を流れる血液の量が増え、血圧が上がってしまいます。



脳出血
脳梗塞
心筋梗塞

心不全
狭心症

を引き起こします。



やってみよう！減塩の工夫！

★付属される醤油は使用しない ★付属されるソースは使用しない



0.9gの減塩



0.3gの減塩

★漬物はたべない



0.7gの減塩

(15g食べるとして算出)

★ラーメンのつゆを半分残す



1.6gの減塩

(全部残すと3.2g減塩)

★使用する調味料を工夫する



かつおや昆布から
取っただし



香味野菜

(これらをうまく使うことで、使用する塩分を減らすことができます♪)



酸味があるもの



風味があるもの



香辛料