

減塩

日本人の食塩摂取量について、厚生労働省による平成 25 年の調査では 1 日平均 10.2g、男性は 11.1g、女性は 9.4g でした。厚生労働省が推奨する塩分摂取目標量は男性で 8 g/日、女性で 7 g/日です。食塩の取りすぎは、多くの病気の原因となり、健康に悪影響を及ぼします。高血圧の人だけではなく、血圧が正常な人も食塩を制限することが望まれます。

高血圧

塩分をたくさん摂ると血液中の塩分濃度が高まります。すると塩分を薄めるため、水が飲みたくなります。水分を補給すると血液の量が増え、心臓が強い力で血管を押し出します。結果として高血圧となるのです。高血圧の方が塩分をさらに取り続けると、心臓の負担を増やし続けることになり、動脈硬化や心肥大が進みます。その結果、心筋梗塞や狭心症、脳卒中を引き起こす場合もあります。

腎臓病

腎臓は、血液をろ過し、余分な老廃物や塩分を体の外へ尿として出してくれる役割をしています。過剰に塩分を摂りすぎると、腎臓の負担が大きくなり、機能が低下し、腎臓病を発症しやすくなります

その他

食塩を多く摂ると腎臓から食塩の成分であるナトリウムが尿の中に多く出て、その一部はカルシウムに置き換わり、尿のカルシウム量が増えることになります。尿のカルシウムが腎臓の中で固まれば石になり（結石）、尿へのカルシウムは血液や骨から出てきますので、骨量が減ってきます（骨粗鬆症）。

ゆで豚のにんにくソースかけ

材料（2 人分）

豚もも薄切り肉	160 g
白菜	200 g
にら	60 g
にんにくソース	
長ネギ	20 g
にんにく	1 かけ
減塩しょうゆ	小さじ 1 と 1/3
酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
分量外	ねぎ ショウガ

減塩しょうゆを使っても、にんにくソースには酸味（酢）、香味野菜（ニンニク、長ネギ）が入っているので、おいしさを損なうことはありません！

1. ねぎとショウガはみじん切りにして、にんにくソースの材料と合わせる
2. 鍋に湯を沸かし、白菜とにらをゆがき食べやすい大きさに切る
3. 2の鍋に分量外のねぎ（ぶつ切り）とショウガ（薄切り）を入れて煮立て、豚肉を 1 枚ずつ茹で、水気を切って食べやすくする
4. 器に 2 と 3 をもりつけにんにくソースをかける。

さけのムニエル七味風味

材料（2人分）

鮭 2切れ
酒 小さじ2

【A】

小麦粉 小さじ2
七味唐辛子 小さじ1/4
塩 小さじ1/2

【B】

酢 大さじ3/4
砂糖 小さじ1/6

大根おろし 60g
パプリカ 1/2個
オリーブオイル 小さじ2

甘酢を混ぜることで食塩の量を減らせ、鮭の素材本来の味を楽しむことができます。

大根、パプリカにはナトリウムを排泄するカリウムが含まれています。

1. 鮭に酒をふり5分おいて表面をふき、合わせた【A】をまぶす
2. パプリカは千切りにする
3. フッ素加工のフライパンにオリーブオイルを入れ、弱火にかけて1の鮭を焼く。
4. フライパンの空いているところでパプリカを焼く
5. 大根おろしと【B】を混ぜる
6. 皿に鮭を盛りその上にパプリカ、その上から5を乗せる

めかぶと長芋のスープ

めかぶにはフコステロールと呼ばれる成分に血圧低下作用があります。めかぶ本来の味をだし汁だけで楽しめます。熱湯を注ぐだけなので、簡単！

1. 長芋は1センチ角に切る
2. 器にめかぶ、長芋、白ごま、おろししょうが、本だしを等分する。
3. 熱湯を注いでできあがり

材料（2人分）

めかぶ 1パック
長芋 2センチ
いり白ごま 小さじ1/4
おろししょうが 小さじ1/4
本だし 小さじ1
熱湯 1と1/2カップ

出典：<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/703587>



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局