

「減塩」～雑学講座～を成功させる4つの秘訣

最近では若者でも高血圧の人が増えています。その原因の一つが「塩分の摂り過ぎ」です。たとえば医師から1日10gに減らすようにと指示されるのですが、なかなか成功しません。急に減らそうとすると味気なくて続けられないからで、やはりコツがあるようです。



食べ方やメニューを変える

一般に若者はコッテリ味が好きですが、肉中心の洋食系メニュー、ラーメン、牛丼なども、しょうゆやソースを減らし、ラーメンのつゆは残し、漬物は食べないなどで随分減塩できます。外食のメニューは動物性脂肪と塩分が多く味付けが濃いために動脈硬化を進めて血圧を高めます。そこで、こうしたメニューは少しずつ減らし、和食系定食を選ぶように変えていきましょう。

塩以外の調味に挑戦

たとえば焼き魚には大根おろし+しょうゆが定番ですが、しょうゆの代わりにレモン・スダチ・カボスなど柑橘類の絞り汁をかけてもおいしくいただけます。ニンニク・しょうが・ネギなどの香味野菜、コショウ・山椒・ゴマなどの香辛料を上手に利用すると、減塩はもちろん本来の味覚が回復します。酢の物も塩分少なめの薄味で食べられる料理の一つです。

野菜、魚をなるべく多く

カリウム・カルシウム・マグネシウムなどにはナトリウムを体内から排泄する作用があるので、トマト、ネギ、サンマ、マグロ、豆腐、ミカンなど、これらミネラルが豊富な野菜や魚、果物をなるべく多く摂ることが減塩につながります。

ただし時間をかけてゆっくりと

急に減らそうとすると途中で挫折しやすいので、3カ月くらいをメドに、味覚を慣らしてゆっくりと、しかし確実に塩分を減らしていくことが大事です。