栄養だより

発行　医療法人　ケアテル
福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403−1
TEL　0242−66−3030（代）
毎月発行　vol.46　平成24年　5月号

生活習慣病予防と減塩

日本人の食塩摂取量は減ってきてはおりますが、70%の人が目標値より多く食塩を摂取しています。食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってくるため注意が必要です。わたしたちの食事にはどれくらいの塩分が含まれるのでしょうか？

1日の摂取目標量

「日本人の食事摂取基準」では、1日の塩分摂取量は成人男性が9g未満、女性が7.5g未満です。高血圧などで治療している人は、1日6g未満を目標にしましょう。

減塩の工夫

○香辛料や薬味を利用しましょう
しょうがやにんにく、こしょう、七味、わさび、カレー粉など香辛料や薬味を利用しましょう。

○うまみのある食品を利用しましょう
しいたけ、かつお節、昆布、貝類など利用しましょう。

○新鮮な食品を選択し、持ち味を生かしましょう
新鮮な食品の持ち味を味わうようにしましょう。

○酸味をつけましょう
レモン、酢、ゆずなど酸味をつけましょう。

○減塩調味料を活用しましょう
味噌や醤油、ソースなど減塩の調味料を活用しましょう。

食品中の塩分量

お味噌汁　1杯
約1.2g

ミックスピザ　1/6切れ
約0.7g

たくあん漬け　3切れ
約1.0g

プロセスチーズ
20g1個　約0.5g

ラーメン　1杯
約7.8g

ファストフード
（ハンバーガー、ポテトS）
約3.3g

食歳時記　端午の節句・柏餅

五月五日はこどもの日、端午の節句です。旧暦では午の月は五月にあたり、この月の最初の午の日を節句として祝っていたものが、後に五が重なる午月の五日が端午の節句となったといわれます。柏の木は新芽が出ない限り古い葉が落ちないので、家系が絶えないという縁起をかついで柏の葉で包んだ柏餅を食します。江戸時代の中期頃につくられたといわれ、柏の葉の表を外にして包んだものが味噌入り、裏を外にしたものが餡入りでありました。

栄養素のお話　Vitamin パントテン酸

パントテン酸はビタミンB群の一種です。代謝にかかわるビタミンでエネルギーを作る際に必要となります。パントテン酸は動物性、植物性と様々な食品に広く含まれているため普通の食生活では欠乏することはほとんどありませんが、極度の栄養失調状態に陥ると頭痛、疲労、知覚以上等の症状がみられることがあります。

パントテン酸を多く含む食材は？

鶏レバー（50g）	：5.50mg
ニジマス（1尾）	：2.36mg
納豆　（50g）	：1.80mg
アボカド（1／2個）	：1.16mg