



マリン健康通信 H23年度 第4号

～外食時 塩分過剰摂取に気をつけよう～



今の時代、若い一人暮らしの人はもちろん、家族世帯でも主婦が仕事をしていたり、子どもが塾通いと食事の時間がバラバラになると、1日の食事のうち何回かは、外食に頼ることは珍しいことではありません。便利な外食は忙しい時には助かりますが、味が濃かったりカロリーが高いことが気になります。今回は、外食メニューの塩分について取り上げます。

塩分をとり過ぎると何が問題なの？



塩分は、人間が生きる上で必要不可欠なものです。また食材のおいしさを引き出すもので、あまりに少ないとおいしいと感じられません。塩は、栄養学的にナトリウムと塩素からなり、食塩相当量はナトリウム含有量を元に換算します。

ナトリウムは、カリウムとともに細胞内外の水分を調節したり、物質交換をしたり、神経の伝達、筋肉や心筋を弛緩させる作用があります。もしナトリウムが不足すると倦怠感を感じたり脱水症状、筋肉の痛み、ひどい場合は昏睡状態になることもあります。

日本の伝統的な食生活は、味噌や醤油、お漬物等、保存のためにも塩分を活用したものが多く、また現代では、加工品の利用が増えたこともあり、塩分が不足することはまずないと言われています。

逆に、塩分をとり過ぎると様々な弊害が生じます。一番よく知られているのは、塩分と高血圧の関係でしょう。ただし食塩による血圧上昇との関係（食塩感受性）には個人差があります。食塩を多くとってもまったく血圧が上がらない人もいるのですが、まだまだ研究を重ねなくてはならない状態で、現在はまだ食塩感受性を測る方法が確立されておらず、一般的には高血圧を予防するために

は食塩を減らしたほうがよいとされています。
高血圧は、動脈硬化につながり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす危険性が高くなります。他にも、食塩をとり過ぎると胃がんになりやすい、腎臓にも負担がかかると言われています。特に高血圧、動脈硬化は、自覚症状がないことが恐ろしいところで、昨日まで元気になっていた人でも命に関わるような病気にならないとは限りません。特に脳疾患などは、麻痺が残る等の後遺症が残ると生活面でも困難で、健康寿命を延ばす上でも動脈硬化を予防することは重要です。

まずは薄味を心がけましょう！

現在、日本人の平均的な食塩摂取量は、男性で 12.0g、女性で 10.3g です(平成 19 年国民健康・栄養調査概要)。日本人の食事摂取基準では、成人 1 日の塩分摂取の目標値は、男性 10.0g 未満、女性 8.0g 未満。さらに平成 22 年度から平成 26 年度の 5 年間使用する 2010 年版では、男性が 9.0g 未満、女性 7.5g 未満と厳しくなります。高血圧患者の場合は、日本高血圧学会の定めた目標では 1 日 6g 未満 (高血圧治療ガイドライン 2009 年版) となっています。

海外 32 カ国を調べた結果、摂取量が 1 日 0.1g 未満の国から 15g 以上までと大きな差がみられていますが、1 日に 3g 未満と非常に少ない集団では、血圧値が低く、加齢による血圧上昇が見られないというデータもあります(『月刊食生活』2008.8 月号)。

海外と日本では気候風土や食文化も異なるため、海外と同等の塩分にするのは難しいと思うのですが、確かに現代人の暮らしはデスクワークの人が多く、車社会で運動不足になりがちなこと、エアコンの効いた室内環境などにより、汗をかくこともなく、塩分を排泄しにくい暮らしになっているのは確かだと思います。塩分が多い料理を食べていると、薄味では満足できず習慣化すること、またよく噛まずに食べることにつながり、肥満や口腔内の疾患など健康面でのデメリットがありますから、薄味を心がけることは大切なことだと思います。



外食で選びがちなメニューの塩分は？

外食で買やすい商品には、どれほどの塩分が含まれているでしょうか。

★1品の料理に含まれている塩分の目安★

(※メニュー 1食分に含まれている塩分の目安)

- かけそば 6.4g
- ラーメン 8.1g
- にぎり寿司 2.6g
- ちらし寿司 4.8g
- 牛丼+若目と豆腐のみそ汁+ショウガの漬け物 7.7g
- 天丼+お吸い物+お漬け物 5.6g
- のり弁当 4g
- ボンゴレスパゲティ 3g
- 焼きそば 3.5g
- ミックスピザ 5.3g
- ハンバーガー 1.4g
- チキンカツサンドイッチ 2.2g
- インスタントミックス焼きそば 6.4g



上の例から見て、朝食用にコンビニでチキンカツサンドイッチを買って食べ、ランチはラーメン、夜はコンビニで買ったのり弁当、これだけで約14g。これにももしもお夜食でインスタントの焼きそばでも食べようものなら……。けっこのような量の塩分をとってしまいます。

またハム・ソーセージ・お漬け物、乾物などの加工品類は、保存のためという目的も含めて、また製造法としても、塩分が多いものが多いので、気をつけましょう。

外食で塩分をとり過ぎないためには？

もちろん自炊をすれば、塩分の使い方等のコントロールはしやすいですが、忙しく外食に頼りがちだとそうもいきません。一度塩分を多くとったからと言って、すぐに体調が変わるということはないのですが、外食が続いている、味の濃い物を好んで食べるという方は次のようなことを気をつけてみてください。

・よく食べるメニューの塩分をインプット

データを参考に、よく食べがちなメニューの塩分を頭に入れて、1日どれくらいとったかを確認し、ランチでとり過ぎれば、夜は控えるなど、自己管理しましょう。近年コンビニエンスストアやスーパーの商品には、カロリーとともに塩分が表示されているものがありますので、表示を確かめ、比較して塩分の少ない商品を選ぶようにするとよいでしょう。

・海藻、野菜・果物を積極的に食べよう

海藻・野菜・果物などには、カラダの余分な塩分を排出する働きがあるカリウムを含んでいますから、できるだけ意識してたくさん食べるようにしたいものです。内食の場合、例えば買ってきた唐揚げに大根おろしを添える等、野菜をプラスαすることを考えてみましょう。また果物等はそのまま、あるいは皮さえむけば食べられるので、忙しい時でも便利ですね。

・麺類のお汁は控えめに

ラーメン、そば、うどんなどの汁物は、塩分が高いのですが、汁だけでも飲まずに残すと、塩分を減らすことができます。麺と具を食べて、およそ半分くらいの3~4g前後になります。お出汁のおいしさが麺類の魅力の一つだと思いますから、飲みたい方は、できるだけ仮有無の豊富な飼いそうな野菜がたっぷり入ったメニューを選ぶことを心がけてください。

・塩分が気になる人は、アルコールの誘惑にご注意

アルコール、特にビールは塩分の強いものと相性がよく、食欲も増進します。塩分が気になる方は、意識して飲み過ぎないようにしましょう。



・だしや酸味を活用

お弁当やお惣菜に添付されたソースや、たれを使わずに、自分で塩を加減して食べるとよいでしょう。お醤油も、そのままではなく出しで割ったり、レモンやスダチ、ユズ等の酸味を加えたり、他にもハーブなどを活用すると、塩分が少なくても、香りの効果でおいしく食べられます。