

# 若さを維持する 食事のヒント！

—血管を若々しく保つ食べ方のコツ—

Vol.  
1



島田 和幸

新小山市民病院 病院長

【しまだ・かずゆき】1973年東京大学医学部卒業。高知医科大学、自治医科大学を経て2012年より現職。自治医科大学名誉教授、元高血圧学会理事長。専門領域は循環器内科学・高血圧・血栓・老年病学。

## 食生活改善の基本は「減塩」にあり！

今回からスタートするこのシリーズでは、「若さを維持する食事のヒント！」と題し、食生活の見直しと改善をはかり若々しい血管を保つためのコツをご紹介します。第1回目のテーマは「減塩」です。

私たちは若返ることはできませんが、食事や運動などの生活習慣の改善で老化のスピードを遅らせることはできます。「ひとは血管とともに老いる」といいます。血管を若々しく保つ食事は、がんや認知症の予防にも効果があります。血管の老化をまねく食生活の最大のファクターは、塩分の摂り過ぎによる高血圧です。従って下記の項目を意識しながら、減塩を心がけて食生活を改善しましょう。

### ■ 一日の塩分摂取量の目標値を知る

一日に摂るべき適正な塩分摂取量は、性別や高血圧の有無によって異なりますが、目安としては6～8g未満（小さじ1杯と3/5～1/5杯未満）です。

厚生労働省の『平成27年 国民健康・栄養調査結果』によると、日本人の食塩摂取量の平均値は10g程度です。

### ■ 「食材やだしの風味を生かす」調理をする

調味料による味つけに頼り過ぎると、塩分は高くなります。素材そのものの味を楽しみ、だしなどの風味

を生かせば、塩分が少なくてもおいしくいただけます。ただし、市販されている顆粒だしなどは、塩分を多く含むものがあるので注意しましょう。

### ■ 便利な天然だしパックがおすすめ

汁ものや煮ものなどのだしとしてはもちろんのこと、漬けものにも使用することで、塩分の使用を飛躍的に抑えることができます。市販の天然だしパックは、1カップあたり塩分0.2gとなります。

### ■ 「酸味や香り、辛味を生かす」調理をする

酢やビネガー類、レモンやすだちなどの柑橘類による酸味、にんにくや青じそ、長ねぎ、みょうがなどの香味野菜による香り、しょうがやとうがらし、こしょう、カレー粉などの辛味を上手に効かせれば、塩分を抑えても風味よくいただけます。

### ■ 「パンよりごはん」や「汁ものや漬けものを遠慮する」習慣をつける

パンは塩分が多いので、主食はなるべくごはんを選びましょう。定食などのみそ汁やスープ、漬けものなども塩分が強いため、注文時に遠慮する習慣を身につけてください。ラーメンやそば、うどんなどの麺類は、汁を飲まずに残すことをおすすめします。