

# 「食と健康を考えましょうー八丈町立病院・栄養科からのメッセージ」

## ～糖尿病と塩分について～

塩分は、直接血糖値に影響しない

が、↓

高塩分で濃い味の食事はつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりする為体重増加の原因となる。

塩分の多い食事の摂り過ぎは、合併症（高血圧、腎不全、心筋梗塞、脳卒中など）の進行の要因の一つである。

結果、↓

**塩分の摂り過ぎは、糖尿病を悪化させる**

食塩摂取量の目標：6g未満/日

### 減塩の為にできることは

◎薄味に調味する→薄味でも美味しく食べるコツ

- 1.だしを使って旨味をだす。
- 2.香味野菜や香辛料を使う。（しそ、生姜、にんにく、わさび、バジル、カレー粉など）
- 3.酸味をきかせる。（酢、ゆず、レモン、すだちなど）
- 4.新鮮な食材を使う。（新鮮な食材は香りや味が良く、臭みも少ない為薄味でも美味）

◎加工食品の食塩に気を付ける

- 1.お弁当や総菜の使用を減らす。
- 2.減塩と表示されている食品を選ぶ。
- 3.栄養成分表示を見る習慣をつける。食塩相当量の表記が無い場合は、ナトリウム400mg = 食塩1gに換算する。
- 4.加工食品を使用する際は、調味料を少なめに使用する。

◎食べ方の工夫

- 汁物は1日1杯までとし、具沢山にして汁の量を減らす。
- 麺類のスープは楽しむ程度に少量飲むか、飲まない。
- 炊き込みご飯や散し寿司などの味付きごはんは、薄味でも食塩量が多くなるためご飯と主菜の組み合わせを基本にする。
- カリウムはナトリウム（食塩）の排泄を進める作用があるので、カリウムを多く含む野菜などを毎食取り入れる。

