



## 塩分制限について

第二循環器内科部長 植谷 忠之

塩に含まれるナトリウムという元素は人間の体にとって必要不可欠な物質なのですが摂りすぎる事により体に水分が貯まってむくみの原因となり、高血圧や心臓病が悪化する原因となります。特に日本人の食生活は塩分を非常に摂りやすくなっていて塩分制限は高血圧の治療には必須と考えられています。

心臓病で入院された方の血圧が塩分制限(入院中は6g以下に制限されます)だけで外来時の血圧よりかなり下がる事が日常よく見受けられます。

塩分の量は高血圧の方では重症度にもよりますが1日6~8g以下にする事が推奨されています。高血圧のない方でも10g以下が理想的です。軽症な高血圧の人は減塩だけで血圧をコントロールすることが可能な場合があります。

現在、包装食品の栄養成分表示は食塩ではなくナトリウム(Na)表示にするよう義務づけられています。Na表示の単位が「g」

の場合、大体2.5倍すると食塩量に換算することができます。カップ麺でもスープまで飲むと1日6g未満の目標とほぼ同じ量の食塩になります。

ラーメン・うどん・そばなどの外食は非常に塩分が多いため外食を控えるだけでも減塩できる事になります、また麺類の汁は決して飲まないことが大切です。

血圧を下げるために塩分の制限をすると、どうしても食べ物がうす味になります。うす味にすると食事がかなり物足りなくなる訳ですが、唐辛子などの香辛料を利用する、食材の味を生かすようにする、かつおぶしや昆布などのダシの味を利用する、酢やレモンなどの酸味を利用するなどの方法で克服する事が可能です。基本的には和食と比較し洋食の方が塩分が少ない傾向にありますが、食パン・菓子パンなどにはパン生地に塩分がかなり含まれており注意が必要です。

★「フィリア・レター」は、「中部ろうさい」病院が、患者さまに向けて当院の現況や新しい医療情報などを発信したり、患者さまの建設的な意見を反映する広場として発行しています。