

# 朝礼用原稿 3月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」についてお知らせします。

## 【減塩で腎臓を守ろう！】

毎年、3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。慢性腎臓病は、初期には自覚症状がなく、むくみや体のだるさなど自覚症状がみられた時には、かなり進行していることがあります。進行すると透析が必要になり、血液透析の場合ですと、例えば週3回通院し、血管に針を刺して、1回3～4時間かけて血液を透析の機械でろ過させて、老廃物を取り除かなければなりません。また、慢性腎臓病の人は、脳卒中や心筋梗塞を起こす危険が高いため、予防と早期発見・早期治療が必要です。そのため、定期健康診断で行われる腎機能検査の結果をよく見ておくとともに、腎臓の負担になる「塩分の摂り過ぎ」に気をつける必要があります。慢性腎臓病を予防・治療するための1日の塩分量は、日本腎臓学会の基準では、3g以上6g未満となっています。一方、わが国の大人1日の食塩摂取量の平均値は、男性11.1g、女性9.4gですので、今まで摂っていた塩分量を約半分にするとちょうど良いことになります。減塩することで血圧を下げる効果も期待できます。

## <食事の塩分を減らすポイント>

○汁物は、1日1杯まで

(汁を少なめにして、野菜などの具を多くすると、野菜に含まれているカリウムが塩分を体の外に追い出すため、さらに効果的です。)

○加工品や漬物は、極力少量に

(加工品は、味のわりに塩分量が多いです。たとえば、はんぺん1枚で約1.5gも塩分が含まれています。漬物も塩分量が多く、梅干し中1個で2.2gも含まれています。)

○塩分が多い、寿司、どんぶりもの、麺類、味付きご飯、カレーなどは食べる頻度を減らし、麺類は汁を残す。

(握り寿司はしょう油も含め約5～6g、親子丼は約3.5g、うどんや蕎麦は約4.5g、カレーは約4g塩分が含まれています。)

○食べて味見をしてから、調味料をかける。

○調味料は直接かけず、小皿にとって少量をつけ、調味料が付いた部分を舌に乗せて食べる。

○だしを濃くとったり、減塩調味料を利用する。

○わさびや七味などの香辛料や、大葉や柚子など香味(こうみ)野菜などを利用する。

○ごまやナッツ類でコクをだす。

○味が濃い目のものは1品とし、他は塩分が含まれていない生野菜などにするのも一法。

(全部薄味だとまずく感じ、減塩が続きません。)

○減塩お助けグッズを利用する

(少量ずつ出る醤油入れや、穴の開いたレンゲなど市販されています。)

○慢性腎臓病や高血圧など、治療上減塩が必要な方は、医師の指示通りの塩分量を守り、食品の塩分表示を意識し、調味料は計量スプーンなどで量って使用しましょう。

(おおまかな減塩では、効果が出にくいです。)

～日本人は、もともと塩分摂取量が多いので減塩は難しいですが

大切な腎臓を守るため、できるだけ気をつけましょう～