

高血圧と

塩分制限

「納豆のタレは半分で」



循環器内科・心臓血管外科

田村クリニック

南大沢メディカルプラザ

つかもと さえき
塚本 三重生

医学博士

日本外科学会専門医・指導医

日本胸部外科学会指導医

日本心臓血管外科学会専門医

一口に塩分制限と言っても、何をどうすればよいのでしょうか。「食べないこと」は比較的簡単にできます。麺類のスープを残す。味噌汁や漬け物を食べないなどです。しかしすべてをゼロにする必要はなく、少なくともよいのです。これに対して食べるものを薄味にするのはなかなか難しい様です。

私が外来で患者さんにしばしばする質問ですが「納豆を召し上がりますか?」「はい。大好きで毎日食べています」「味付けはどうしていますか?」「付いているタレだけです。他に醤油とか足していません」この時点でアウトです。この患者さんは余分な塩分は足しておらず、付属のタレだけでやっているから問題なしと考えている様ですが、どうでしょうか。確かにタレに含まれている塩分はそれほど大量ではありませんが(私が食べている納豆のタレ1パックには食塩0.8gがふくまれていました)。それだけの味付けをしたも味が濃いと思わないのは普段から塩味の濃いものを食べているからだと思われます。長年薄味に慣れている患者さんは納豆のタレはだいたい半分か、それ以下でやっている様です。要は納豆のタレ半分で薄味だと思わない様な普段の食事をしてきた方がいいということです。塩分制限は余分な塩分を摂らないことではなく減らすことなのです。ただし、いきなり半分の味付

けでは何とも味気ない食事になってしまいます。10%くらいずつ減らしていけば辛い思いをせずにきつと美味しくいきます。

朝食を外食ですませる方も多いと思いますが、夕食では塩分摂取が多になりやすく、ラーメン(スープも含めて)が7~10g、うどん、そばが同様に5~6g、定食が4~5gと考えられます。定食ではなく、味付けがしてあるものではなく、自分でソースや醤油をかけて食べられるものを注文するところを程度調整が利くと思います。自宅で調理する場合のポイントですが、塩分含有量の多い食材を避け、調理の際に用いる調味料の量を減らすことです。ナム、ソーセージ、ウィンナー、あるいは蒲鉾、ちくわなどの加工食品にはかなりの塩分が含まれます。買い物に出掛けた際は、パッケージの裏をご覧ください。そこにはmg(ナトリウム)○○mg含有と記載されています。最近では食塩相当量□□gと併記されていることも多いのでわかりやすいと思います。

我が国における国民一人当たりの塩分摂取量は11g/日ですが、高血圧の患者さんには塩分摂取量が6g以下になる様にお話ししています。自分の健康を自分で守るために自分が食べているものの塩分量をチェックしてみたいかがでしょうか。意外なものにかなりの量が含まれておりびっくりなさるかもしれません。ちなみにNa○○mgは○○×2.5=1,000gの食塩に相当しますから、食塩相当の記載のないものがあつたら、計算してみてください。