



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

塩分、摂りすぎていませんか？

減塩が必要な方は、塩分は一日に六グラム未満ですが、現代の日本人は平均して一日に十グラム以上は摂っているといわれています。塩分を過剰に摂ってしまうと高血圧やむくみを起こしやすく、心臓に負担となります。また、カルシウムが尿へ排出されやすくなり、骨粗鬆症のリスクが上がります。人は舌の表面と口の中の中の粘膜にある味蕾という部位で食べ物の味を感じています。その味蕾は年齢と共に減少するため、味覚が鈍くなり、濃い味付けを好むようになるため、より注意が必要です。

特に塩分が多いものは、漬物や梅干しや佃煮類などのご飯のお供類、ウインナーや練り製品などの加工品、麺類、インスタント食品、干物、汁物などです。摂取頻度が高くならないようにしましょう。市販のおにぎりや惣菜なども塩分が多いため、注意が必要です。醤油やソースなどの調味料は「かける」のではなく、「つける」ようにしましょう。出汁のうま味をきかせて料理すると、薄味でも美味しく食べられます。丼ものはおかずの汁気をご飯が全て吸っている状態のため、できれば定食のようにご飯とおかずを別々の器に分けて食べるようにすると、同じ内容のもので塩分を抑えることができます。

薄味は続けていると味覚が慣れてきます。小さなことから意識をしてみましましょう。

簡単料理メモ ★秋鮭の山椒焼き★



【材 料（2人分）】秋鮭（切り身）80g×2切、山椒1g、

☆濃口醤油6g、☆本みりん6g、酒4g、☆おろししょうが1g
ししとうがらし6本

- ① ☆を混ぜ合わせ、その中に秋鮭を15～20分ほど漬ける。
- ② ①の汁気を軽く拭いて、山椒をふる。
- ③ 魚焼きグリルで両面を焼き、中まで火を通す。

大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

秋鮭に注目！

鮭は一年中手に入りやすい魚ですが、日本で水揚げされる鮭の旬は春と秋の二回あり、その旬の時期によって鮭の味に違いがあります。

鮭には紅鮭、銀鮭などの種類がありますが、日本で水揚げされる生鮭のほとんどが白鮭です。その中でも「秋鮭」とはオホーツク海などを数年回遊した後、産卵の時期である秋に日本の川へ戻ってくる白鮭のことを指します。最も多く出回るのは九月十月頃ですが、地域によって九月一月の長い期間水揚げされるところもあります。卵のために栄養や体脂肪が使われているので、脂のりが控えめでさっぱりとした味わいなのが特徴です。身の色は淡いオレンジ色です。

鮭にはアスタキサンチンが含まれており、体に日々蓄積されていく老化物質や疲労物質などを取り除いてくれる働きがあります。また、血管壁の保護やストレス性の免疫低下を防ぐ、眼精疲労の改善や白内障の予防、紫外線による肌の老化を抑制する働きなど、美容・健康面においてあらゆる効果が期待できます。このアスタキサンチンは人間の体内で生成されないもので、鮭を食べることで手軽に摂取することができます。