

「Let's 健康おきなわ21」



8g と 7g

沖縄県栄養士会八重山部会会長 比嘉 美記

くよ～な～ら～。八重山のみなさん、1日の食塩摂取量の目標値は、男性8g女性7gとなっていますが、ご存じですか？

でも、その量を食べ物で表すとなるとなかなかイメージしにくいかもしれません。

みそ汁は普通の味付けで1杯約1・5g。毎食飲むと4・5g！

ポークなどの加工品を使用したゴーヤチャンプルーは1人前で約3g…！

八重山圏域は脳内出血による死亡率が男女とも全国ワースト1です。

365日、毎日口にする食べ物が身体をつくる材料となることから、日々の食事は大切です。しかし、食事をおいしく豊かにするための味付けに使われる調味料や加工食品に含まれる塩分の取り過ぎは、脳内出血の大きな要因の一つとして考えられます。

そこで当部会では、12月に開催された健康福祉まつりで、食に関わる団体として調理師会と連携し

て減塩メニューの提供と体験型栄養教育システム「食育SATシステム」という栄養価診断用の機械を用いて1食あたりの栄養バランスの評価を行いました。

「エネルギーオーバーだけど、ビタミン・ミネラルは不足している」「これだけしか食べていないのに塩分が多過ぎる」

パッと見ただけでは問題がないように見えても、実際そうでなかった結果に驚かれた方も多かったようです。

味付けは、だし汁や香辛料を使い薄めに。ポークやベーコンなどの加工食品は塩分を多く含むので控えめに。麺類の汁も半分飲んで終わりに。不要な塩分を体外に排せつしてくれる野菜や果物も忘れずに。

たかが食べ物、されど食べ物。

減塩努力とバランスよく食べる工夫の二刀流で健康な心身を保ち、来年も目標や夢に向かってすてきな1年にしましょう！

八重山毎日新聞社

平成29年12月30日(土)