

# 食べることは生きること

第5回



## 「かくれ塩分、にもご注意を！」

「血圧が高いから塩分を控えなさい」と言われたので、食事を減塩しています。「この言葉は中高年以上の方々からよく聞きます。たしかに、何事もとり過ぎは体にとって負担になります。塩分も多過ぎると血圧が上がる方が多いので、そのように指導されます。ただ、減塩しているつもりでも意外なものが血圧を上げていることもあるので、注意が必要です。先日あった話です。連日続く猛暑。高血圧で減塩食にされている方が、熱中症対策にと、水分と塩分補給ができる経口補水液を知人からもらって、少しずつ何本か飲んだそうです。そして通院の日。今まで落ち着いていた血圧が高くなっていました。食事には気を配り、塩分には十分気をつけられていました。

ドラッグストアにはスポーツドリンクや経口補水液が山積みされています。知人から良いと言われると良いような気がするという気持ちも十分わかります。ですが、経口補水液は、下痢、嘔吐、発熱、過度の発汗などによる脱水状態の時に適しています。食事がきちんと取れていれば、塩分は補給できています。運動や炎天下での作業など過度の発汗をした時ならともかく、日常生活ではこまめな水分補給でいいのではないでし

ようか。特に、塩分を控えている方は、ほかの飲料に比べ塩分が多く含まれていることに注意しましょう。塩分を取り過ぎないよう食事に気を配られている方で、「食事は薄味。食後のせんべいは欠かせません」と言われた方がいました。塩やみそ、しょうゆなどの調味料の塩分ばかりに目を向けていて、お菓子などの嗜好品や飲み物からの塩分を見落としていることも。塩気のあるお菓子に塩分が含まれていることはイメージしやすいですが、甘いお菓子にも、隠し味として塩分が含まれているものもあります。減塩している割に、思わずとところで塩分を取ってしまうことに…。食生活は、一部分だけを見るのではなく、全体に目を向けていただければと思います。

お菓子や飲み物に含まれる塩分			
食品名	分量	塩分量 (g)	カロリー (kcal)
せんべい	1枚 20g	0.4	75
あられ	5粒 15g	0.3	57
どら焼き	1個 90g	0.3	256
くし団子	1本 60g (しょうゆ)	0.4	118
あんぱん	1個 95g	0.7	266
クリームパン	1個 95g	0.9	290
ドーナツ	1個 85g	0.7	318
ポテトチップス	1袋 65g	0.6	337
スポーツドリンク	1本 500ml	0.6	125
経口補水液	1本 500ml	1.5	50



八木田紀子さんプロフィール/自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。