

2018年度 秋の「コープのまなびば」は、京都テルサとコープイン京都にて3つの講演会を開催しました。コーポロでは2月号に引き続き、学習会の内容をダイジェスト版でご紹介します。

適塩を知る学習会

2018年11月24日、コープイン京都で開催した「適塩を知る学習会」には、幅広い年齢層の組合員約100人が参加しました。

まず、組合員ボランティアと一緒に健康体操に挑戦。

ほどよく体をほぐしたあと、医師の八田告さんと管理栄養士の川手由香さんから「適塩」について学びました。



はった 告さん
講師：八田告さん

八田内科医院 院長。透析・腎臓・高血圧・循環器の専門医。近江八幡市立総合医療センターの腎臓内科・腎臓センター顧問。「京都腎臓病総合対策推進協議会」の理事として、健康寿命を伸ばす「適塩」の啓発活動に取り組む。NHK「ためしてガッテン」などメディアでも活躍。



血圧測定と塩の摂り方の“コツ”

血圧をコントロールするために、まず取り組んでほしいのが、朝・晩の日常的な血圧の測定です。朝は起床後1時間以内、排尿を済ませ、朝食や服薬の前に、座った体勢でチェック。晩は、就床前に朝と同じ座った体勢で測定。すべての測定値を記録し、なるべく長い期間継続することで、自分の血圧が把握できるようになります。

ちなみに、**血圧の測定直前に深呼吸をすると血圧が上がる**ので注意してください。

血圧の測定と同時に、塩の摂取にも気を付けてください。日本人の1日の食塩摂取量は、平均して男性11.3g、女性9.6gと言われています。健康のためには、男性8g、女性7g、高血圧の患者は6g未満が目標値です。

加工食品や外食メニューなどに含まれる塩の量は、食品成分表などを参考におおよその数値を覚えておくとう便利です。濃い味付けに慣れていたり、病気の影響で塩味

に対する認知能力が低下している場合もあります。ところが、味覚は1週間で変えることができます。**大切なのは塩の摂取を抑えた食生活を続けること**です。

すべての食事を減塩で薄味にすると、味覚の差に戸惑い続けられないことも。**私たちが推奨する「適塩」は、好きな1品は好きな味で、他の料理の塩分量を下げ、食事全体で調整するという考え方**です。

また、**家族で同じメニューを食べることも大切**です。患者にとっては療養の一環ですが、**健康な家族にとっても高血圧の予防になるから**です。親が塩の摂り方に気を付けていれば、子どもも自然と気を付けるようになります。塩を摂りすぎる癖や習慣は、付けない方がよいです。メリハリのある、おいしく楽しい「適塩」を、これからの食生活の基本にしてください。



会場では実際に参加者の血圧を測定しました。緊張のあまり高い数値が出てしまいビックリ!

「適塩」ノススメ ～食生活実践編～

かわて ゆか
講師：川手由香さん

管理栄養士。腎臓専門医を中心に医療スタッフや患者で構成する「京都腎臓病総合対策推進協議会」の理事として、京都から「適塩」の実践方法を発信。



●WHO(世界保健機構)が推奨する、健康な成人の1日の塩分摂取量は**5g**。日本人の男性8g、女性7gよりも低く設定されています。

●「和食=日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、脂肪が少なく食物繊維の多い健康食ですが、唯一の問題点が**塩分量**です。

塩の摂りすぎが「高血圧」「認知症」のリスクに

体調のバロメーターとして「血圧」を気にする人は多いでしょう。そもそも血圧とは、心臓から流れ出る血液が動脈の壁を押す力のことで、電圧・電流・抵抗の関係を示す「Ωの法則」になぞらえて、下記の式のように考えることができます。

$$\text{血圧} = \text{血流} \times \text{血管抵抗}$$

寒さで血圧が上がるのは、体温を逃がさないように血管が収縮し血管抵抗が高くなるため。長風呂による血圧低下は、血管が拡張して抵抗が低くなるのが原因です。

塩を摂取すると、血液中の塩分濃度が上昇。塩分濃度が高まると、血液の濃度を一定に保とうとするため細胞の水分を吸いこみ、血液量が増えます。すると、血管にかかる圧力が上昇し、血圧が上昇するしくみとなっています。

また、塩を排泄する器官は、汗を排出する皮膚と体の中の老廃物を尿にする腎臓だけ。塩の摂りすぎが、高血圧や浮腫、腎障害の原因になるのはこのためです。生命の維持に塩は必要不可欠ですが、塩の摂りすぎもよくありません。

高血圧とは、血圧の値が収縮期血圧/拡張期血圧のどちらか一方、あるいは両方が140/90mmHg以上になる病気。高血圧によって、「高血圧性脳症」「脳出血」「クモ膜下出血」「心肥大・心不全」「腎硬化症」「大動脈解離」「脳梗塞」「認知症」といった病気を発症するリスクが高まります。

特に、「慢性腎臓病 (CKD)」は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって発症するケースが多くみられます。日本では、成人の8人に1人がCKD患者。人工透析による治療が必要な末期腎不全や心血管疾患を発症するリスクも高くなります。人工透析にかかる医療費は1人あたり年間約500万円。塩の摂取量は、自立した老後を楽しむ「健康寿命」に大きく影響していると言えるでしょう。

料理のポイント

- ①だしを効かせ、旨味で食べる
濃い目のだしを製氷器で凍らせて保存。汁物や、野菜の和え物の味付けなどにも重宝します
- ②塩味料理は1品だけ
他の料理は別の味付けに。生のしょうが、粉のわさびやからし、カレー粉などは塩分ゼロなので活用しましょう
※チューブタイプのわさびやショウガは保存性を高めるために食塩が加えられています
- ③好きな1品は好きな味付け
他の料理は薄味にする「メリハリ大作戦」で。小皿に分け、好きな1品と塩分控えめの料理をまんべんなく食べるのも大事です
- ④「焼く」「揚げる」も立派な調味料
香ばしさも調味に役買ってくれます
- ⑤煮炊きものにはひと工夫
日本酒は食材を柔らかくし、コクやまろやかさをプラス。しょうゆは食材の表面に、最後に少量を振りかける程度で

食べ方のポイント

- ①塩分量を知る
和食と中華料理は塩分が高め。麺類のスープやだし汁は1、2口にとどめましょう
- ②「隠れ塩分」にご用心
カップラーメン(食塩相当量5.1g)は規定量までお湯を入れ、10秒後にお湯を捨て、もう一度お湯を入れて作ると、食塩相当量が3.3gに。納豆のパックに付属するタレは食塩相当量0.8g。納豆に牛乳大さじ1を混ぜ、タレを1滴たらし味を調えると、食塩相当量はほぼゼロ
- ③卓上調味料も実は…
濃口しょうゆは大さじ1杯で塩分量約2.6gも! スプレー式容器に入れ替えましょう
※「しょうゆスプレー」はワンプッシュで塩分量約0.01g
- ④1口30回以上噛む
よく噛むことで、食後高血糖を改善したり、早食いが改善され満腹感が得られやすくなります。また、脳の血流が改善され認知症の予防にも