



# 健診センターニュース



## 減塩について

現代人の食生活は塩分の取り過ぎが問題となっています。濃い味付けに慣れてしまうと薄味では物足りなくなつて、減塩を実行することが難しくなります。塩分の摂り過ぎが身体に及ぼす影響を考えて、食生活を見なおしてみましょう。

塩分を取り過ぎると・・・

- ①高血圧症の発症リスクが上昇する→高血圧症を引き金に、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの血管障害をひきおこす
- ②胃がんの発症リスクが上昇する
- ③認知症の発症リスクが上昇する などです。

高血圧症の発症は遺伝的な要因やストレス、塩分以外の食習慣など、個人の環境因子も大きく寄与しますが、塩分を摂り過ぎることも大きな要因の一つです。



### 塩分を摂り過ぎないための日頃の注意点

#### ◆味付き主食の摂取頻度や量に注意しましょう

白ご飯には塩分が含まれていませんが、丼物、カレーライスなどの味付き主食には塩分が多く含まれています。また、パン・麺はもともと塩分を含む食品のため摂取頻度に注意しましょう。

#### ◆加工食品、インスタント食品に注意しましょう

干物、練り物などの加工食品は、保存のために塩分が添加されています。干物はやめて生魚を調理するなど、なるべく生の食材を使用しましょう。



#### ◆麺のスープ、汁物の摂取に注意しましょう

汁物は寒い時期には嬉しい品ですが、塩分も多く摂ってしまうので1日1杯にする、具だくさんの汁物にして汁の量を減らすなど摂取頻度・量に気を付けましょう。



#### ◆卓上調味料(醤油、ソース等)の使用に注意しましょう

「かける」よりも「つけて」食べる方が調味料(塩分)の量を少なくできます。

#### ◆外食、コンビニ弁当について

外食やコンビニ弁当には塩分が比較的多く含まれています。麺の汁は残す、箸休めの漬物類は残す等の工夫をすると塩分を減らすことができます。また、健康志向のメニューを提供する飲食店やコンビニも増えているので、チェックしてみるといいですね。

### 調理の工夫

- ・出汁をしっかり取る
- ・香辛料、スパイス、ハーブ、酢などを効かせる
- ・ゴマなどの種実類を効かせる
- ・油を上手に使う→例)煮物は炊く前に具材を油で軽く炒めると、油のコクで薄味でも美味しく食べられます
- ・新鮮な食材を使う
- ・旨味のある食材を使う→例)かつお節、きのこ類、トマトなど



## 食用油について

食用油は種類が多く、どれを選べばいいか迷ってしまいます。特に健康や美容に効果があると聞くと、いろんな種類をとったり、量をたくさんとった方がより効果があると勘違いして、とり過ぎてしまうおそれもあります。

私たちの身近な食用油についてご説明します。オリーブオイルやアボカドオイル、こめ油は体内の活性酸素を取り除きながらアンチエイジングに働きかけて、悪玉コレステロールを減少させて動脈硬化や心筋梗塞の予防が期待できます。アマニ油やエゴマ油は、動脈硬化などの生活習慣病の予防や学習能力・記憶力のアップ、中性脂肪の減少

などに効能が期待できます。ゴマ油やコーン油は、悪玉コレステロールを減少させて、高血圧を予防し、アレルギー症状を緩和する効能があります。ココナッツオイルは、老化防止や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病の予防、免疫力アップ、美容面では肌のバリア機能を保護し、白髪防止や育毛効果が期待できます。しかし、いくら健康や美容によくても、油は高カロリーなもので取り過ぎは禁物です。



### 健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1お休み)

