



健康と栄養だより

減塩と牛乳・乳製品！



寒い冬は体温が外に逃がさないように血管が収縮して、血圧が高くなる傾向があるようです。高血圧は自覚症状がないまま上昇し血管に負担をかけて、心筋梗塞や脳梗塞の一因になります。高血圧の予防に塩分の摂取を減らすことが大切ですが、無理でおいしくない減塩は長続きしません。カルシウムの補給も兼ねて牛乳・乳製品を減塩に利用してみましょう。



【 野菜・いも類・きのこ・海藻や果物を摂りましょう！ 】



野菜や果物などの植物性食品に含まれている**カリウム**は、ナトリウムの排泄を促します。味噌汁も野菜などをたくさん入れて旨みを出し生姜を加えると味噌の量が少なくてもおいしく食べられます。さらにカリウムも汁に溶け出し、コレステロールを排泄させる**食物繊維**も多く摂れます。またグレープフルーツ・みかん・オレンジなどの柑橘系果物やバナナ・いちご・キウイフルーツなどの果物は生のまま食べるのでカリウムやビタミンなどの栄養を効率よく摂ることができます。果物も毎日食べるようにしましょう。

減塩に「乳和食(にゅうわしょく)」



昔から食べられてきた和食は、脂肪の摂取が少なく世界でも認められているバランスの良い健康食です。ただし保存性の高い醤油や味噌などの高塩分調味料を使うため、日本人は食塩を摂り過ぎている傾向があります。最近は外食や加工食品を利用する人も多く、さらに減塩が難しくなっています。味噌や醤油を減らすとコクや旨みが減ってしまいおいしくなくなりますが、それをカバーできるのが牛乳です。

和食に牛乳を組み合わせ食材の風味を損なわずに、塩分を減らしておいしく食べられる和食を「**乳和食**」と呼ばれています。成分無調整牛乳に含まれる脂肪やたんぱく質などが調味料の味を際立たせるので、味噌や醤油の量が少なくでき塩分を減らすことができます。煮魚や煮物の水代わりに牛乳を使って煮立たせることで素材本来の旨みと甘みがアップし、牛乳臭さや素材の匂いも少なくなります。

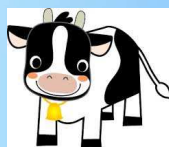
日本人は慢性的にカルシウムが不足しているので、牛乳を使うとカルシウムの補給にもなります。また牛乳・乳製品には血圧の上昇を抑える働きや食後の血糖値上昇を抑える働きがあることがわかっています。牛乳・乳製品を多く摂取していると**メタボリック症候群**になりにくいという調査もあるので、骨粗鬆症や生活習慣病の予防に是非活用してみましょう。



参考参考文献 『目からウロコのおいしい減塩 乳和食』 小山浩子著 社会保険出版社

※ わからない点・質問がございましたら、各店薬剤師におたずね下さい！

古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店
小野田店 駅東店 鹿島台店
塩竈調剤薬局
多賀城調剤薬局



平成27年2月号
(株)医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美