

# 健康レシピ 栄養指導係

## 夏の塩分補給について考える

「高血圧につながるので塩分は控えましょう。」と言われる一方で、「夏は熱中症に注意して水分と塩分の補給を心がけましょう。」というニュースをよく耳にしますよね。暑いこの時期はスーパーやコンビニでも塩分補給用の飴や飲み物などの商品が並んでいますね。

塩分を控えましょうと言われてたり、補給してくださいと言われてたり、どっちなんだ！とお困りの方のために水分と塩分の補給についてまとめました。

## 夏の塩分補給ホントに必要なか？

結論：必要ありません。

## 汗による塩分の喪失はわずか

汗のかき方や体の状況によって汗に含まれる塩分濃度は異なりますが、汗に含まれる塩分濃度が約0.3%だとすると500mlの汗には約1.5g、1000mlなら3gの塩分が体外に出ていると考えられます。

## 日本人は塩分を多く摂取している

平成30年国民健康・栄養調査（厚生労働省）によれば、日本人の食塩摂取量は男性で11.0g/日、女性で9.3g/日です。一方で日本人の食事摂取基準2020年版（厚生労働省）では食塩摂取量の目標として男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日としています。

さらに、日本高血圧学会では6g未満/日を推奨しています。また、世界保健機関（WHO）は、すべての成人の減塩目標を5gにしています。

そして日本高血圧学会では、夏でも高血圧の方は塩分を制限する事が望まれるとしています。

現在摂っている食塩量が多い現状と発汗から体外に出る塩分量を差し引くと、大量に汗をかく状況（1時間で1リットル以上の発汗を伴う運動を1時間以上実施）でない限り、塩分補給が必要では無い事がお分かりになるでしょう。

## 食事を摂っていないひとが熱中症になりやすい

一日3回食事をしている分には、塩分不足には陥ることはないでしょう。しかし、食事を摂っていない方は注意が必要です。

例）・朝食や昼食を食べずに、炎天下での労働をしている方

・暑さのため食欲が減退し、ほとんど食べられていない方（特に高齢者） など

カレー味で食欲増進&減塩対策

### 鮭のカレームニエル



材料（2人分）

□ 鮭	2切
□ 塩	小さじ1/4
□ 減塩顆粒だし	2.5g
□ 薄力粉	大さじ1
□ カレー粉	小さじ1
□ サラダ油	大さじ1
□ バター	10g
□ ベビーリーフ	20g
□ ミニトマト	4個
□ レモン	1/4個

作り方

- ①鮭の水気をペーパータオルで軽く取り、塩と減塩顆粒だしをまぶす。
- ②カレー粉・小麦粉を混ぜ合わせたものを①にまぶし、余分な粉ははたく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、バターを入れ、溶けたら②を入れて両面を中火で3～4分ずつ色よく焼く。
- ④器に盛り付けフライパンに残ったバターも回しかけ、リーフレタス・ミニトマト・レモンを添える。

\*Point\*

減塩顆粒だし（昆布だしがオススメ）のうま味とカレー粉の香ばしさを付けることで塩分を減らしてもおいしく食べられます。

減塩だし・無塩だしといった商品が数多く販売されています。上手に活用して塩分摂取量を減らしましょう！

栄養価（1人分）

エネルギー：307kcal 塩分1.2g