

# ラクーン新聞

2012年3月 第26号

作成:北川 佳奈(健康運動指導士)



## 塩分の取りすぎに注意!!



食事の時にカロリーを気にする人は多いと思いますが、塩分の量を気にかけてはありますか？今回は塩分と高血圧の関係について詳しくお伝えしていきます。

日本は塩分摂取量が世界一多い国です。高血圧症の患者さんが日本に4000万人(30代以上の男性の52%、女性は40%)もいるのは塩分の取りすぎが大きく関係しているようです。

人間が1日に必要な塩分の量は10gです。(※高血圧症の人は6gに減らさないといけません!!)

しかし図のような普通の食事でも13gも摂ってしまっているようです。

日本人は昔から塩分の多い物をよく食べてきました(みそ汁・漬物・魚の干物など)。

和食はヘルシーで健康的な食事ですが、塩分の量を調整する必要があります。

調理方法や食べ方を少し工夫するだけで、塩分の摂取量を減らすことができます。

ダシの味をかきせる、唐辛子やコショウ

などの香辛料を使う、醤油やソースは直接かけずに小皿に出して少しずつつけて食べるなどです。

さらにカリウムを摂取すると体内の余分な塩分を外に出すことができます。カリウムはリンゴ・バナナ・キウイ・トマトなどに多く含まれます。

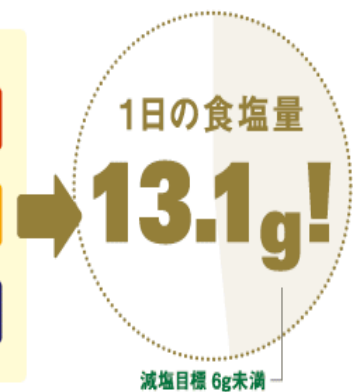
また適度な運動をして汗をかくことで、余分な塩分は排出されます。

人間の体内の塩分量は常に一定に保たれています。しかし余分な塩分が入ってくると、体内の塩分濃度を薄めるために水分をため込みます。塩辛い物を食べると喉が渇いたり、身体がむくむのはこのためです。

そして体内の水分量(血液)が増えるので心臓は通常よりも強い力で全身に血液を送るため心臓に負担がかかり、血圧が上がるのです。血圧が140/90 mm Hg以上で高血圧症となります。高血圧症は動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。加圧トレーニングは血管を若返らせ、弾力性を取り戻す効果があります。『加圧+減塩』で若々しい血管を維持しましょう！

### ある日本人の一日の食事

	食塩量
<b>朝</b> バタートースト・コーンスープ・ハムエッグ・ミニサラダ(しょうゆドレッシング)	<b>4.2g</b>
<b>昼</b> ごはん・ハンバーグ(にんじんのグラッセ、プロックリーの塩茹で付き)・漬物・味噌汁	<b>4.5g</b>
<b>夜</b> ごはん・お刺身・里芋の煮ころがし・野菜炒め	<b>4.4g</b>



## 東京マラソン走ってきました~!!



2/26に行われた東京マラソン、3時間27分で完走してきました♪

日本で最大規模のマラソンとだけあって、見物客や応援の人も多く、

お祭りみたいな雰囲気楽しく走ることができました！

また来年も走りたいですっ♪★

(写真上:ラクーンの会員さんが沿道に応援に来て下さったので立ち止まって

記念撮影 ※30キロ地点の浅草付近)

(写真下:沿道の人たちにお菓子をいっぱいもらい、ゴールした時にはポケットがパンパンでした！)

