

# やすらぎ薬局健康だより NO.17

## <<お塩と健康>>

発汗で大量の塩分が失われたり、食事が極端に少なくなって体内の塩分(ナトリウム)が足りなくなると、頭痛・吐き気・めまいや意識障害を起こしたり・・・塩分は人間の体に必要不可欠な成分です。

しかし、塩分を取り過ぎると、高血圧や、心臓病、腎臓病などの病気のリスクが上がります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」:

成人男性は 7.5 グラム未満、成人女性は 6.5 グラム未満です。

しかし日本人の実際の平均塩分摂取量、男性で 10.9 グラム、女性で 9.3 グラムと多くの日本人にとってさらなる減塩が必要です。

### .....簡単な減塩のコツ.....

1. 薬味や香辛料をきかせる・酸味をきかせる  
(わさび・胡椒・カレー粉・ショウガやトウガラシなどの香辛料をきかせるとう味にメリハリがつけます。またレモンや酢などの酸味の活用もおすすめ)
2. 加工食品やスナック菓子は控えめに  
(加工食品やスナック菓子は塩分が多いもの多いので食べすぎはNG。)
3. お味噌汁は具たくさん  
(塩分がつつい多くなりがちな汁物は具を多く、汁は少なく)

### .....食品栄養表示について.....

栄養成分表示を見ることで、食品の塩分含有量を確認することができます。栄養成分表示には、「食塩相当量」という項目があり、これがその食品が含む塩分の量を示します。

栄養成分表示 (〇〇g 当たり)	例
熱量 〇〇〇キロカロリー	1 食あたりや、一袋当たり、また 1 0 0 グラム当たりなどで栄養成分表示がされ ます。
たんぱく質 〇〇グラム	
脂質 〇〇グラム	
炭水化物 〇〇グラム	
食塩相当量 〇〇グラム	

減塩をする際には、この値を参考にして、塩分を控えた食事を心がけましょう。



取り扱っています

ロキソニン S

アレグラ

トラベルミン

ノーシン

サロンパス

イチジク浣腸

などお薬

体温計

オブラート

マスク

など衛生材料

お薬カレンダー

など便利グッズ

もちり麦

など健康食品

取り寄せできます

血糖測定器

お問い合わせは

**やすらぎ薬局**

恵美須町 4 - 1

電話 : 095-811-1107

桜町バス停前

～お薬のこと～

薬局では調剤したお薬以外でも相談を受けています。

薬の整理がつかない。飲み合わせは大丈夫？

飲みにくくて困っているけど・・・。

薬で気になる事気軽に相談ください。

～介護のこと～

介護の相談窓口がわからない。

食が細くなってしまって心配。

どんなオムツがいいの？

介護をしているとニオイがきになる・・・

何でもお気軽にご相談下さい。

～病気の予防のこと～

食中毒の予防に有効な消毒の仕方は？

塩分控えるために気を付けることは？

薬局で相談してみよう！

・ ・ 長崎名物の塩分量 ♪ ・ ・

ちゃんぽん



1杯：約 7 g

角煮まん



1個：約 1 g

皿うどん



1皿：約 6 g

かまぼこ



1枚：約 1 g

ちゃんぽん・皿うどんは1食でほぼ **1日分** の食塩量！  
角煮まん・かまぼこは1個でほぼ **1/2 食分** の食塩量！

※とってもおいしい長崎名物ですが、食べすぎには注意しましょう※

減塩におすすめのサイト

〇知ってはじめる「Smart Salt (スマ塩)」！ | 【味の素パーク】たべる楽しさを、もっと。

(ajinomoto.co.jp) : <https://park.ajinomoto.co.jp/special/smartsalt/>

お薬の中の塩 (ナトリウム) にも気を付けて

市販の胃薬の中には、制酸剤として重曹 (炭酸水素ナトリウム) が入っているものがあります。製品によって異なりますが、成人1日量の服用で、食塩相当量0.6gから1.3gのナトリウム量に相当します。