



健康 がもっと楽しくなる 健康コラム

第 27 回

今回のテーマ
「塩分の摂り過ぎが招く
危険性」

塩分を摂り過ぎると起こること

塩は人間の体に必要なミネラルですが、“塩分の摂り過ぎは体に悪い”ということは、皆さんもご存知かと思います。日本の食卓は塩分が多くなりやすい傾向があり、中でも福島県は塩分摂取量が全国ワースト 2 位という結果も出ています。

では、塩分を摂り過ぎると、体にどんな悪影響があるのでしょうか。

人間の体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分を摂り過ぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。

その結果、心臓に送り込まれる血液量が増え、大量の血液を流すために血管壁にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまいます。

つまり、塩分の摂り過ぎは、「高血圧」を招くことになるのです。

※ 高血圧の原因は、遺伝的な要因のほか、塩分の摂り過ぎや運動不足、肥満、喫煙、飲酒、ストレスなどが挙げられますが、中でも重要なのは塩分だといわれています。
生活習慣を見直し、塩分に注意して食事をし、健康を維持していきましょう。

減塩レシピ紹介

《タンドリーチキン（3～4人分）1食 塩分 0.7g》

材料

- ▶ 鶏手羽元…8～10本（700g）
- ▶ オリーブオイル…大さじ1
- ▶ 付け合わせ…パセリ、トマト、ピクルス等（お好みで）

【A】

- ▶ プレーンヨーグルト（無糖）…大さじ3
- ▶ カレー粉…小さじ1
- ▶ 塩麹…小さじ2
- ▶ トマトケチャップ…大さじ1
- ▶ 黒こしょう…少々
- ▶ にんにく、しょうが（チューブ）…各小さじ1



作り方

- ① 鶏手羽元は、味が染み込みやすいようにフォークで所々さしておく。
- ② 保存袋に①と【A】を入れてもみ込み、冷蔵庫で1時間から一晩おく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、弱めの中火で熱し、②の手羽元の皮面を下にして並べる。
こんがりと焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分程度蒸し焼きにする。
- ④ お好みの付け合わせを添えて盛り付けたら、完成。

減塩ポイント

その1…プレーンヨーグルトでコクとまろやかさが加わる。

その2…カレー粉の風味を効かせる。

その3…塩ではなく塩麹をまぶすことで、うま味が増え、塩よりも少ない塩分（1/5程度）で味付けができる。

その4…にんにくとしょうがの香味野菜で、味にアクセントが加わる。

※ 塩麹は、下味をつけて調理する料理によく使われますが、うま味やまろやかさをプラスすることができます。

次回も、「減塩」をテーマにご紹介します。

健康のことや人間ドックを含む健康診断の結果などで気になることがありましたら、下記までご相談ください。
保健師・管理栄養士がご相談に対応します。