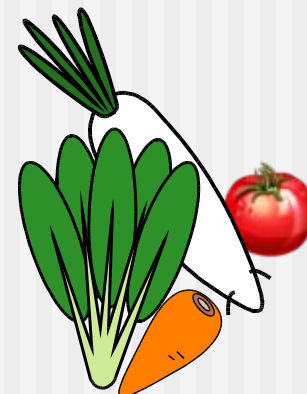
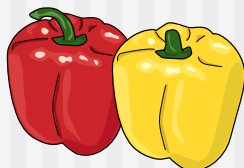


昭和学院短期大学・日本フードスペシャリスト協会
共催講演会

食と健康講座～食を楽しむ～
平成22年2月10日

測ってみよう！
糖分・塩分



糖度について

- 糖類(果糖、ブドウ糖、シヨ糖など)の含有率
- 甘みの強さは果物に多く含まれる果糖が一番強いいため、果物と野菜の糖度が同じ場合でも、果物の方が甘く感じる
 - (シヨ糖を100とすると、果糖120~150、ブドウ糖50~70)
- 最近では、甘い果物や野菜に人気が集まっている
- 果実や野菜には固有の適した糖度があり、酸味とのバランスによっても甘さの感じ方は変わってくる

塩分について

- 会社員を表す「サラリーマン」の「サラリー」は、塩を語源としている
これは古代ローマで兵士に対する給料が塩で支給されていた為
- 人間の体内には、体重の0.3～0.4%が塩分
(体重60kgの成人の場合、180～240g程度の塩分が体内に含まれている)

塩分について

- 血液や体液の中にも塩分は含まれている
血液1リットルには9g程度の塩分がある
(生理食塩水 0.9%)
- 食べ物の塩味は血液の塩分濃度が一番おいしく
感じるという研究結果もある



約1%程度の塩分が食材の素材を生かした食べ方
だという説もある

高血圧の原因と合併症

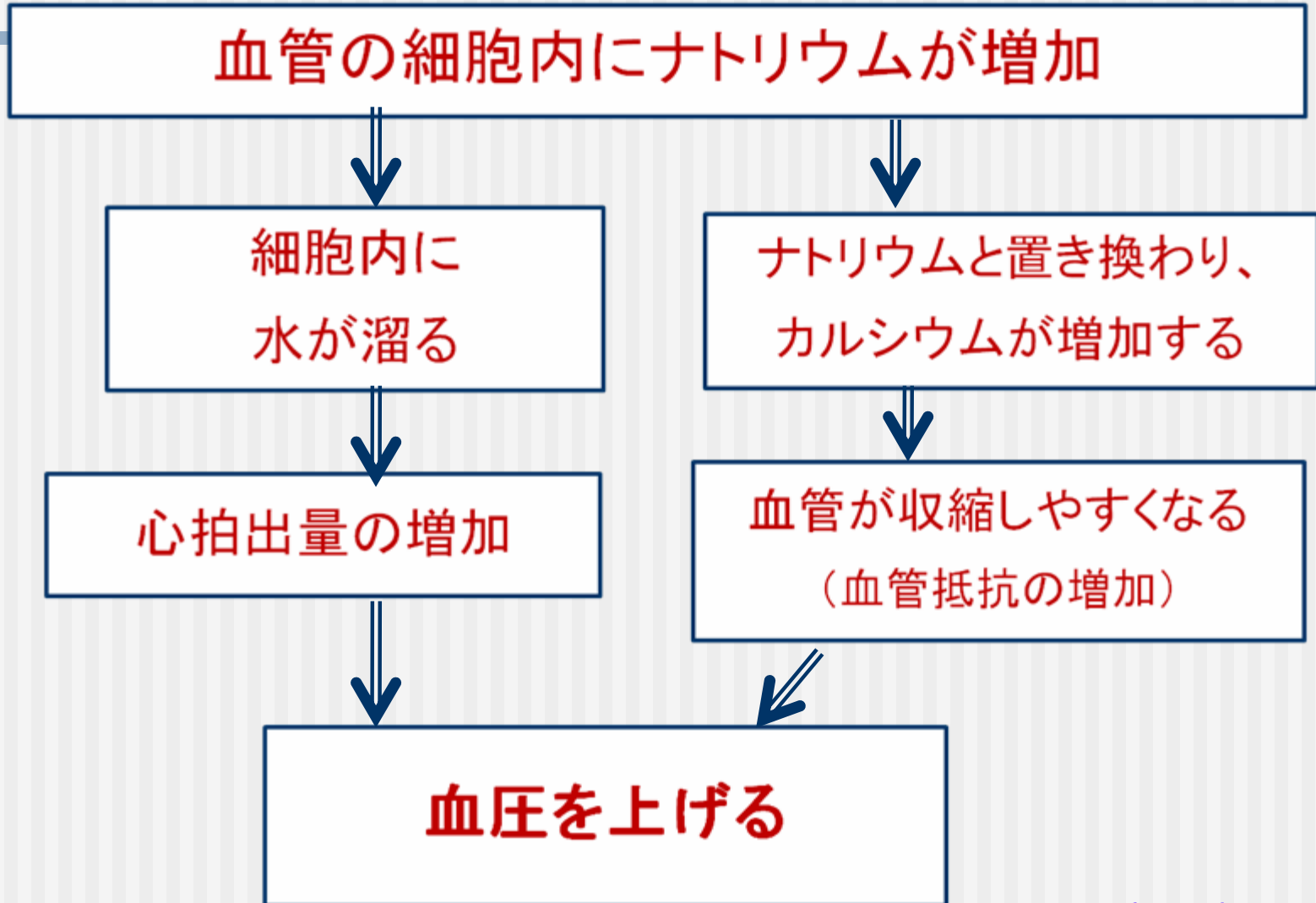
- 本態性高血圧(原因が不明)が90%以上
遺伝因子
環境因子

※食事・肥満・運動不足・飲酒・喫煙・ストレス等

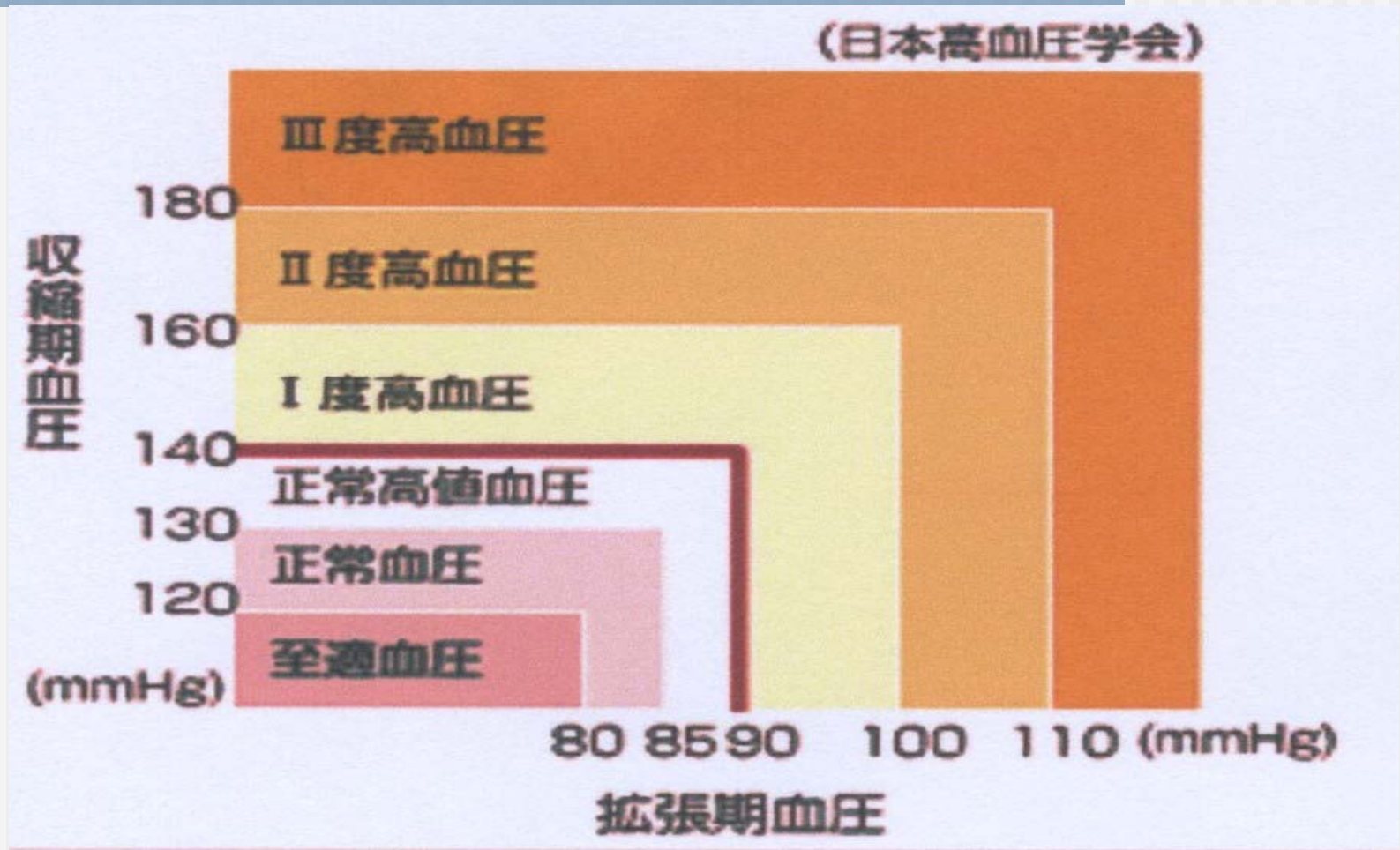
※伝統的に塩分摂取量が多い

- 高血圧は動脈硬化を起こす⇒心臓病・脳血管疾患
- 高血圧は自覚症状が少ない(サイレントキラー)

高血圧と食塩摂取



高血圧の基準



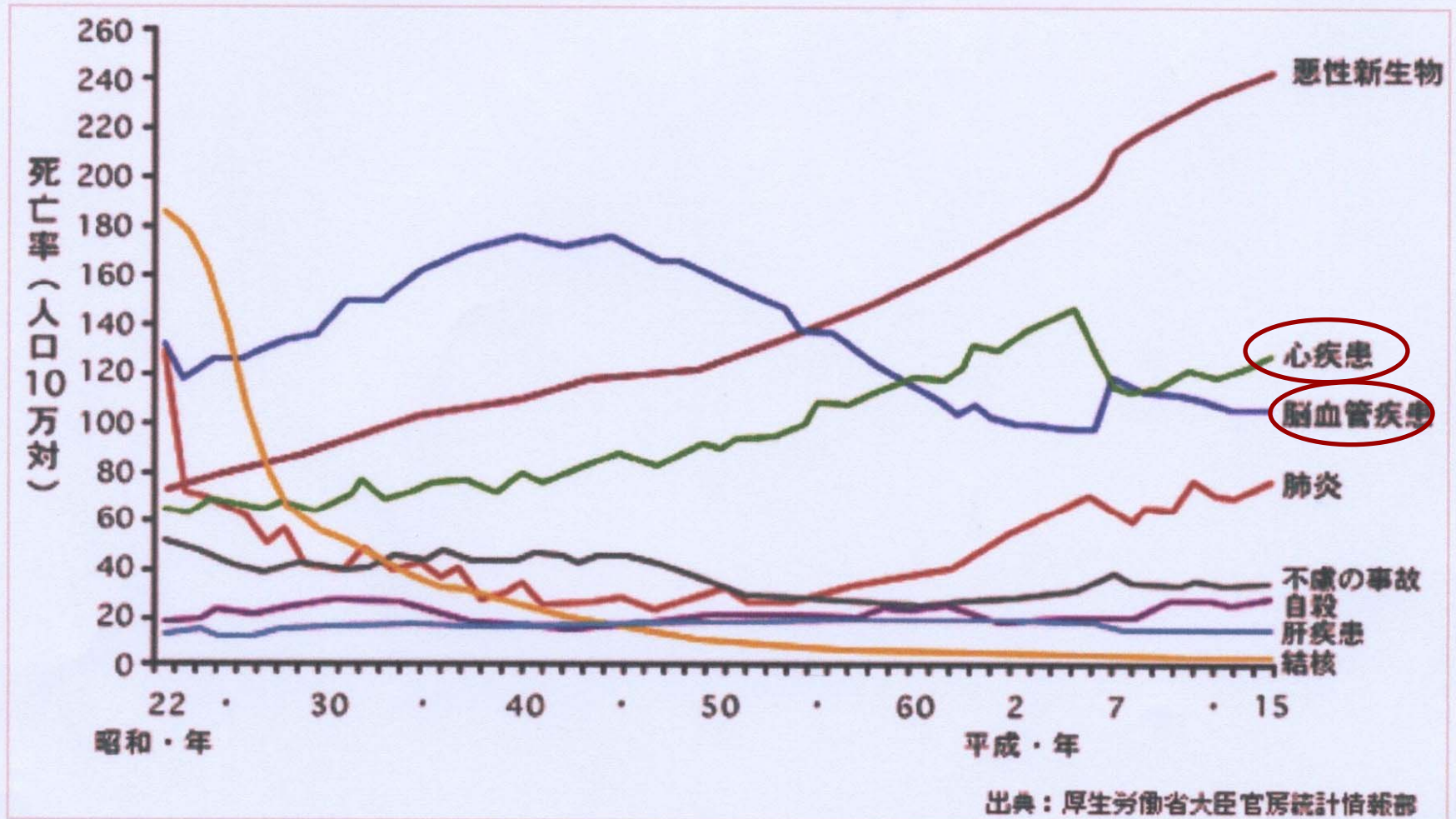
降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85 mmHg 未満	125/80 mmHg 未満
高齢者	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満
糖尿病患者 慢性腎臓病 心筋梗塞後患者	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

注：診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが高血圧の診断基準であることから、この二者の差を単純にあてはめたものである。

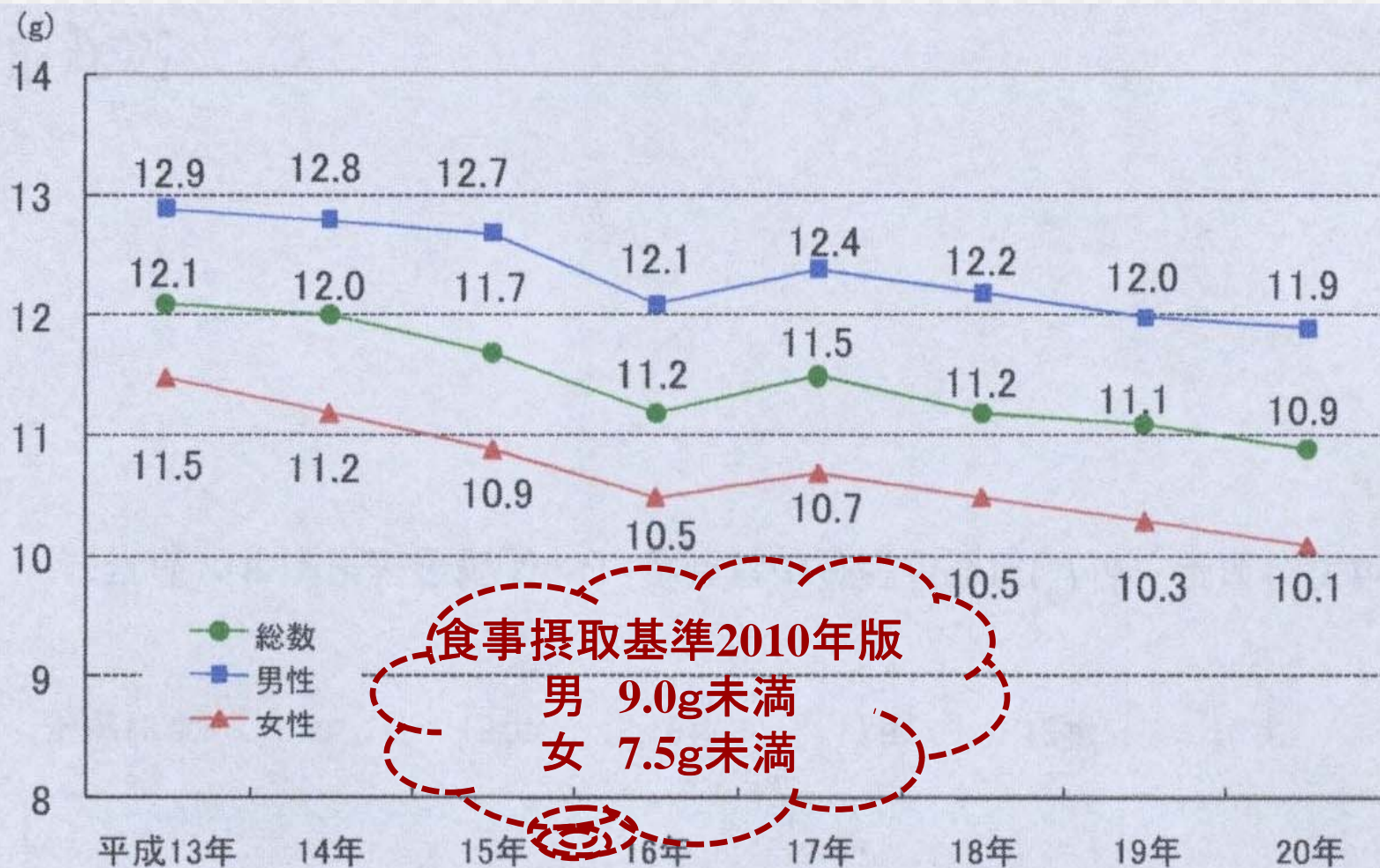
※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より抜粋

死因別にみた死亡率の年次推移



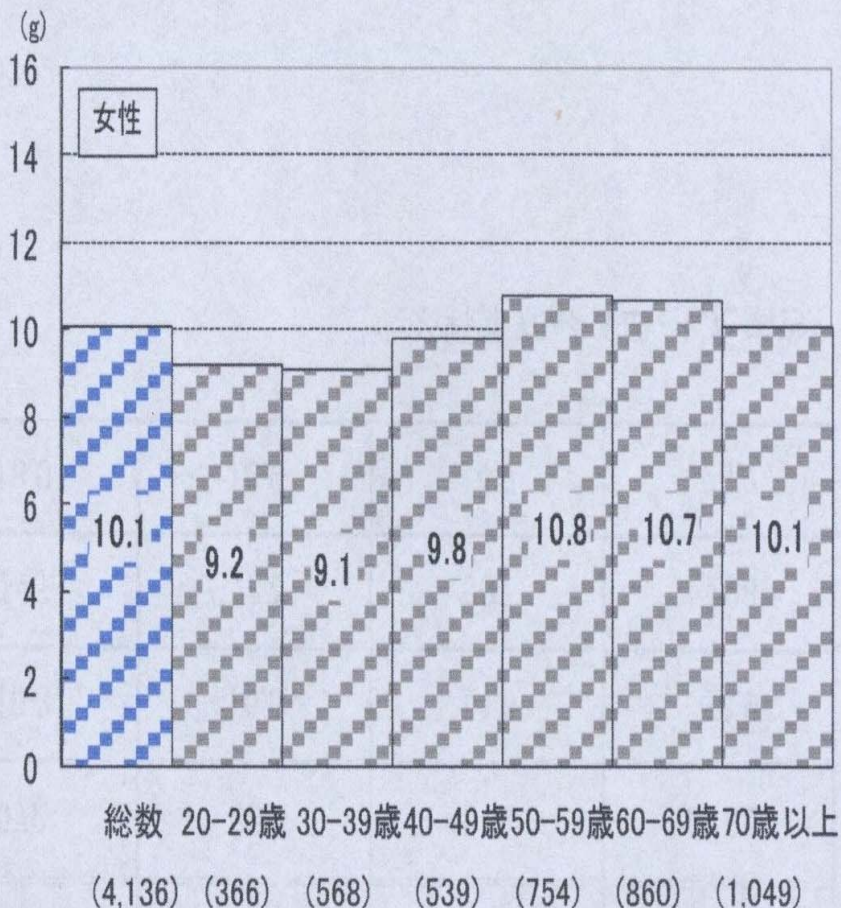
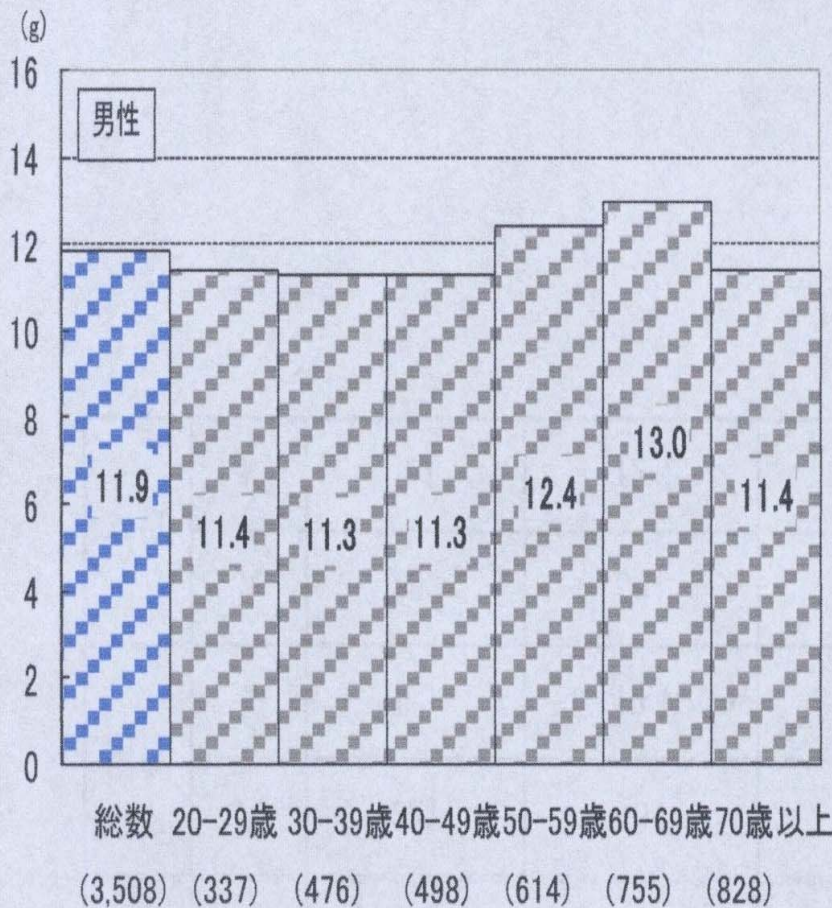
食塩平均摂取量年次推移 (H13~H20)

国民健康・栄養調査より



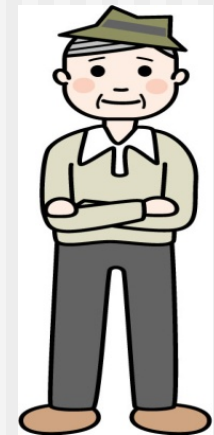
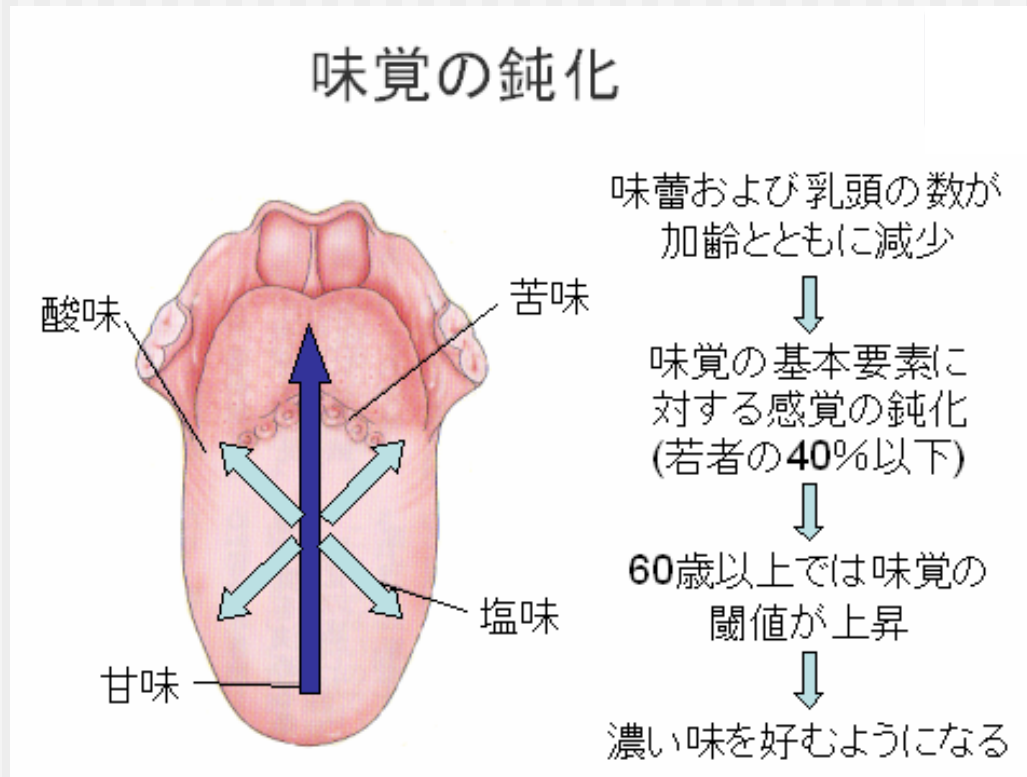
食塩平均摂取量性別・年齢階層別

H20年国民健康・栄養調査より



味覚と年齢

閾値の変化のため濃い味を好むようになる



塩分＝塩化ナトリウム(NaCl)

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

栄養表示

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
ナトリウム
その他

日本の栄養成分表示の例
(チーズビスケット)

1袋(75g)当り	
熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311mg
カルシウム	20mg

塩分

$$311 \times 2.54 \div 1000 = 0.8 \text{ (g)}$$

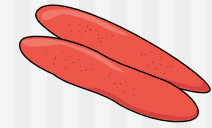
減塩食のすすめ

- 1) 薄味に慣れる
- 2) 新鮮な材料を選んで素材の味を楽しむ
- 3) 酢・レモンなど酸味を利用する
- 4) 柚子・しその葉・胡麻・香草の香りをいかす
- 5) 昆布・かつお節・干し椎茸などで旨みをいかす
- 6) 香辛料を利用する
- 7) とろみを付ける
- 8) 油料理は薄味でも食べやすい

外食や加工品、漬け物、汁物は

塩分の摂りすぎになるので注意しましょう

食品中の塩分



食品名	重量(g)	塩分(g)	食品名	重量(g)	塩分(g)
食パン6枚切り(1枚)	60	0.8	さつま揚げ(小判1枚)	30	0.6
あんパン(1個)	80	0.6	蒸かまぼこ(2切れ)	30	0.6
うどん(ゆで、1玉)	240	0.7	まあじ開き干し	70	1.2
スパゲティー(ゆで 1人分)	240	1.0	いか塩辛赤作り	20	1.4
おかかおにぎり(1個)	100	1.4	たらこ(1腹)	50	2.3
いなりずし(1個)	80	1.1	しらす干し(大匙1.5)	10	0.4
インスタントラーメン	1人前	6.4			
スライスチーズ(1枚)	20	0.6	野沢菜塩漬け	30	0.5
ウインナーソーセージ(2本)	30	0.6	きゅうり糠漬け(5切)	30	1.6
ロースハム(1枚)	20	0.5	たくあん漬け(3切)	30	1.3
ベーコン(1枚)	30	0.6	梅干し(1個)	10	2.2

調味料の塩分

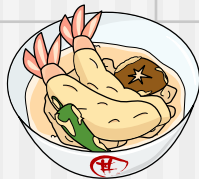
食品名	目安量	塩分(g)
食塩	小さじ1	6.0
醤油(濃口)	小さじ1	0.9
醤油(薄口)	小さじ1	1.0
ウスターソース	小さじ1	0.5
中濃ソース	小さじ1	0.3
トマトケチャップ	小さじ1	0.1
オイスターソース	小さじ1	0.7
マヨネーズ	小さじ1	0.1
みそ	小さじ1	0.7
減塩醤油	小さじ1	0.5

食品名	塩分(%)
和風だし(顆粒)	30~40
コンソメスープの素	35~40
中華あじ	44.0
ブイヨン	58.5
ポン酢	9.3
焼き肉のたれ	6~8
味の素	22
カレールー	10.7



外食の塩分

料理名	塩分(g)
カレーライス	3~4
チャーハン	2.5
ハンバーグ	3~5
スパゲティー	3~4
うどん	3.5~6
焼きそば	4
味噌汁(インスタント)	1.5~2.5



料理名	塩分(g)
もりそば	3.7
かけそば	6.4
醤油ラーメン	6.7
天丼	5.5
牛丼	1.7
にぎり寿司(つけ醤油なし)	3.2
定食	4~6
すき焼き	4~7
コンビニ弁当	4~5



ご清聴ありがとうございました。

