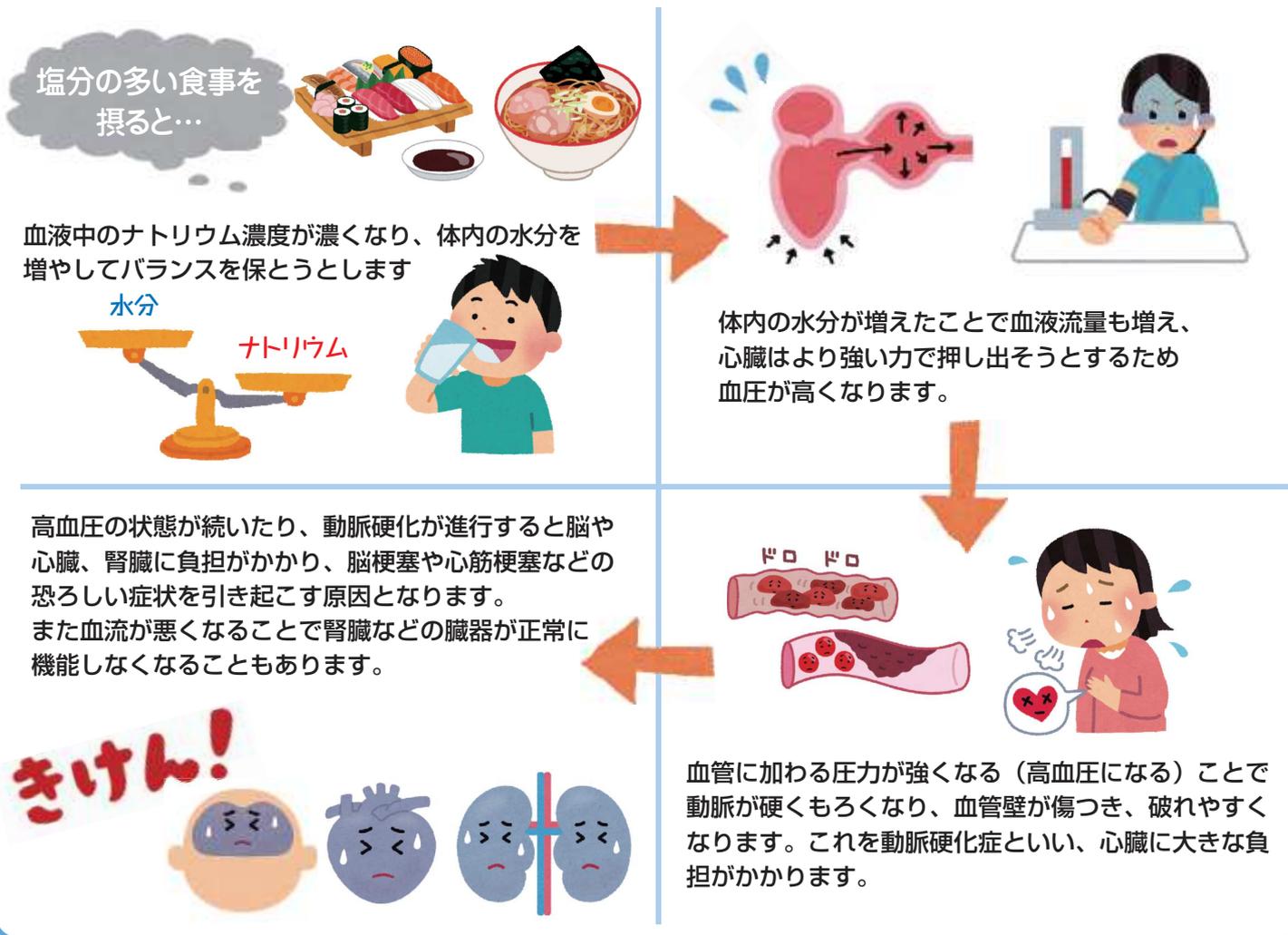


塩分について学ぼう

❓ どうして塩分を控えなければいけないの？

外食でラーメンを汁まで飲んだ時や、寿司を食べた後を想像してみてください。のどが渇きませんか？それは体の中に入ってきた塩分が多いと血液中のナトリウム量が増えるため、それを薄めようとしてのが渇くようにできているからです。そして体内のバランスを保つため血液中の水分量を増やし、ナトリウム濃度を調節しようという働きが起こります。

この時、水分が増えたことにより血液流量も増えるので、より強い力で血液を押し出すことになり血圧が上がる原因となってしまいます。この状態が続くと血管壁が傷つき、動脈硬化につながる恐れが高くなります。その結果、毛細血管の損傷による腎機能の低下や動脈硬化が進行したことによる心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となります。



ナトリウム量から塩分相当量を調べるには？

食品に記載されているナトリウム値から食塩相当量を簡単に算出することができます。

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

栄養成分表示	
エネルギー	△△△kcal
たんぱく質	△△△g
脂質	△△△g
炭水化物	△△△g
ナトリウム	400mg

ナトリウムが400mg含まれている場合

$$400 \times 2.54 \div 1000 = 1.016$$

「約1gの塩分が含まれている」ということとなります。

