

メタボは
30代
から
糖尿病は
40代
から
心筋梗塞は
50代
から

浜松市医師会PRESENTS
減塩・低カロリー
プロジェクト



減塩意識を 高めよう!

浜松市の健康寿命の延伸を目的として、浜松市医師会では、糖尿病、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の改善を目的に『減塩・低カロリープロジェクト』を毎年開催しています。

今回は、生活習慣に関する知識を正しくお伝えするために、おいしい減塩料理教室、気軽に毎日できる運動教室、腎臓病における減塩の重要性の講義、糖尿病に関するわかりやすい説明など、さまざまな企画を皆様にお届けします。

市民の皆様が普段の生活で健康に関心を持ち、浜松市がさらに健康で幸福な住みやすい街になることを祈念いたします。

一般社団法人 浜松市医師会長 滝浪 實

減塩に取り組んで 美味しい生活を送ろう

人類は塩を体内に溜める機能を備えて、陸で生活できるようになった

生命はミネラルが豊富な海で生まれ様々な環境に順応して、陸上での生活が可能となりました。人類が陸で生活することができるようになったのは、塩を代表とするミネラルを体内に保持する能力を備えることができたからです。体内での塩の役割は水分を保持することにあります。体内で塩分が不足していれば水分が不足し、塩分が過剰であれば水分が過剰となります。このように陸上で希少であった塩を体内で保持する能力を有することで、塩をほとんど取らなくても人類は生きていけるようになりました。

塩過剰で高血圧、要介護生活へ

体内の塩分や水分の量が適正であれば、口から摂取した分の塩は尿から同量排泄されます。しかしながら、塩を体内に溜める機能は中高年になると少しずつ狂いを生じて、過剰に塩を摂っていると体内にそれだけ塩分と水分が蓄積して行くようになります。その蓄積した塩分と水分は血圧を上げることによって強制的に身体から押し出されるようになります。その結果、高血圧を生じ動脈硬化病変をきたしていきます。動脈硬化が進行すると心臓や脳の病気に突然陥ることになります。このような心臓や脳の病気を煩うと、自立して生活することが困難になり、介護生活を強いられる場合があります。日本人は、亡くなられる直前の10年間は何らかの介護を要する生活をしているのが現状です。この亡くなるまでの10年間の介護生活の原因のもとを辿ると、中高年での食塩の過剰摂取に行き当たりります。アマゾン川流域で食塩を摂らずに生活しているヤノマ民族は高血圧症が存在しないこととは対照的に、世界でも食塩を多く摂る国である日本ではおよそ4千万人が高血圧を患っています。食塩を多く摂るほど血圧が高くなる人は中高年であることの他に、肥満症、慢性腎臓病、両親が高血圧であることが挙げられます。このような方々は、食塩摂取量を減らせばその分血圧が下がることも知られており、減塩をすることが介護生活を回避することにつながります。

味覚を鍛えよう

人類は環境に順応することで進化してきました。塩が豊富な環境で生活すれば、それに適応して食塩を多く摂取するようになります。舌には味蕾という味蕾を感知するセンサーがその分減り、多く摂取しても塩味を認識することなくしょっぱく感じません。味蕾は10日で入れ替わります。減塩を1週間続けると味蕾における塩味センサーが増えて、わずかな食塩にも塩味を感知できるようになります。さらに減塩を1か月続けると、味覚の変化を自分で自覚できるようになります。「これまで取っていた食塩量ではしょっぱい」と感じるようになります。このように人は減塩を継続できれば、それに順応して薄味を薄味と感じなくなり、むしろ味覚が鋭敏になり食材本来の味を楽しむことができるようになります。この味蕾の塩味センサーを鍛えて順応させることができれば、難なく減塩生活を継続できるようになります。

地産地消を堪能しよう

浜松には多くの美味しい新鮮な食材があります。ばれいしょ、大根、玉ねぎ、エシャレット、葉ねぎ、椎茸、青梗菜、トマト、みかん、ピオーネ、ブルーベリー、温室メロンなど、イメージしただけで口に美味しさが広がってくるものばかりです。新鮮な食材とともに1ヶ月減塩に取り組むことができれば、食材本来の味に新たに気づき一層美味しく感じるようになるはずです。減塩に取り組んで、美味しい生活をしませんか？



浜松医科大学
腎臓内科
安田 日出夫 氏



浜松市医師会
減塩ページを
ご覧ください。