

減塩意識を高めよう!

食生活の見直しで、
伸ばそう!
家族の健康寿命!

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

例年、浜松市医師会館にて開催しておりました減塩・低カロリープロジェクトですが、本年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、本紙面記事により開催します。皆さまには下記の内容を参考に「食塩摂取量の抑制」、「糖尿病とその合併症予防」で、健康寿命の延伸に取り組んでいただきたいと思います。



血圧を下げる第一歩は減塩から 若い時からの取り組みが効果的!

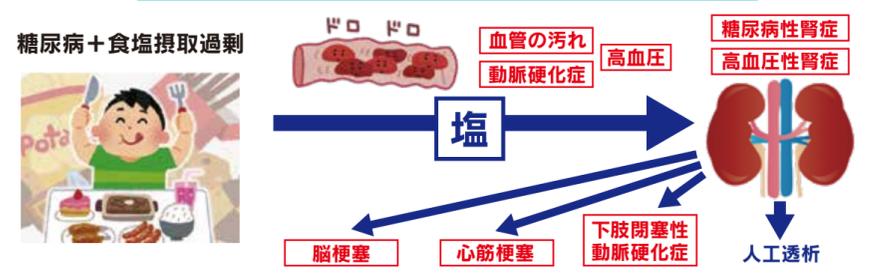
あなたは、お塩をとりすぎていませんか? 毎日の食事が将来の血圧を左右します。いつまでも健康でいるために食生活を振り返りましょう。浜松市健康増進課

なぜ減塩が必要なのでしょう?

JA静岡厚生連遠州病院 循環器内科 高瀬浩之 氏

調味料や保存料として食塩は私たちの生命維持に欠かせない物ですが、私たちの健康にも影響を及ぼしています。最も食塩と関連が深い健康被害は高血圧で、食塩摂取量が多いと血圧が高くなり、逆に摂取量が少なければ血圧は低くなります。血圧が正常な人も食塩を摂りすぎると血圧が上昇し、やがては高血圧になってしまいます。日本人の平均食塩摂取量を知っていますか。平成30年の調査では一日あたり男性が11.0g、女性が9.3gの食塩を摂取しています。一方、厚生労働省や日本高血圧学会は、一日あたりの食塩摂取目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧患者6.0g未満としています。血圧以外でも食塩の摂り過ぎは脳卒中による死亡、狭心症や心筋梗塞、腎不全などの動脈硬化性疾患、心不全、骨粗鬆症、尿路結石、胃癌と関連があります。食塩の摂り過ぎが健康に良くないとわかって、様々な料理や食品には食塩が使われているため、なかなか減塩できない実情があります。最近では、市販されている食品には塩分含有量が記載されています。これらを参考にしながら、将来に病気を引き起こさず健康で過ごすために、皆さん一人一人が減塩を進めましょう。

糖尿病と食塩摂取 ~鍵は血管と腎臓~



糖尿病で、塩分制限、どうして?とお思いですか?

JA静岡厚生連遠州病院 内分泌内科 後藤良重 氏

糖尿病といえば、血糖値が上昇する病気。甘いお菓子は制限されても、塩味のおせんべいまで制限されるとは...? 血糖値とは、血管の中に含まれるブドウ糖の濃度です。血管は身体中に栄養や酸素を運ぶ道路ですが、糖尿病になると、インスリンが効かないせいで血管の中のブドウ糖は目的地である細胞に受け渡されず、血管の中は余った糖でドロドロ、一緒に流れる脂質や血小板とともに汚れとして溜まり、動脈硬化を引き起こします。そこへ食塩を多く摂ると、腎臓などの硬くなった細い血管に水分が多く流れこみ、血圧が高くなって、血管を傷つけます。食塩そのものも腎臓を直撃します。(上図参照)ドロドロの血液と高血圧は心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。足の動脈も同じように詰まりやすくなります。3大合併症の一つである糖尿病性腎症は、食塩の摂り過ぎで進行し、人工透析療法が必要になります。これらは完全に治すことはできないので、とにかく予防あるのみです。ですから、塩味、しょうゆ味のおせんべいなら食べても大丈夫、という考え方はとても危険と言えるでしょう。もちろん炭水化物ですから血糖値も上がりますね。

食事をおいしく、バランスよく! 「食」は毎日のもの。身近な食材が持つうま味やパワー(効能)を活かして

美味しく食べながら生活習慣病を防ぎましょう。

提供: 学校法人ミズモト学園東海調理製菓専門学校
http://www.tokai-chori.ac.jp/



材料 2人前 1人あたり塩分 0.85g
【ミートローフ】
合挽肉(二度焼き)200g、木綿豆腐100g
④玉葱100g、人参50g、セロリ 50g
⑤お葱 40g、無調整豆乳30cc
卵1個、ナツメグ少々、胡椒少々
【カレー水】水50cc、塩0.5g、カレー粉10g
【ソース】トマトペースト60g、赤ワイン15cc
【付け合わせ】
ペビーリーフ1パック、ラディッシュ2個、ミニトマト2個、人参1/3本
⑥オリーブオイル10cc、はちみつ3g、バルサミコ酢5cc

ヘルシー・ミートローフ

- ＜作り方＞
①豆腐はレンジ(600w)に2分かけて水切りする。
②④の野菜をみじん切りにしてバターでしっかりと炒めて冷ましておく。
③⑤の麩を無調整豆乳で浸してしめらせておく。
④合挽肉に塩を入れて、よく練り合わせ、豆腐、A、B、ほぐし卵をあわせて調味料を加え混ぜ、半円状にラップで成形する。ラップを外し180度のオーブンで約20分焼く。
⑤鍋に水、塩、カレー粉を入れ一煮立ちさせる。
⑥赤ワインを火にかけてアルコールをとばし、トマトペーストを加えてソースを作る。
⑦ミートローフが焼けたら、⑤のカレー水を表面にハケで塗り、1.5cmの厚みに切り分ける。
⑧皿にミートローフ、ペビーリーフ、ラディッシュの薄切り、プチトマト、⑥の調味料でマリネした人参の千切りを盛り付け⑦のソースをかける。



材料 2人前 1人あたり塩分 0.95g
青梗菜1株(80g)、バナマイエビ8尾(80g)、鶏ひき肉80g、生しいたけ3個、春雨(乾燥)50g、生姜少々、長ネギ少々、酒大さじ1、甜麺醬小さじ2、醤油小さじ1、砂糖小さじ2、鶏ガラスープ250ml

青梗菜とエビの中華風春雨炒め

- ＜作り方＞
①エビは塩でmondで流水で洗い流し、熱湯でさっと茹で水気を切っておく。
②春雨は熱湯に2分ほど浸し、ザルに上げ2~3cmの長さに切っておく。
③青梗菜は3cmの長さ、しいたけはみじん切りにする。
④生姜と長ネギは色紙切りにする。
⑤鍋に鶏ひき肉を入れて中火にかけ、火が通ってきたら、しいたけと甜麺醬を加え炒め絡める。
⑥青梗菜と生姜、ネギを加えて炒め、酒を加えて混ぜ、鶏ガラスープと、醤油、砂糖を加え、春雨を入れて中火で煮る。仕上がる直前にエビを入れ、汁気が少し残るくらいまで炒める。



材料 2人前 1人あたり塩分 0.8g
【茶わん蒸し】あさり8個、鶏卵1個、牛乳130cc、出汁50cc、酒20cc
【あん】あおさ3g、出汁100cc、みりん7cc、水溶き片栗粉適量、白髪ねぎ適量、柚子皮適量

アサリとあおさの茶わん蒸し(乳和食で減塩)

- ＜作り方＞
①かつおと昆布で出汁を取る。
②あさを酒蒸しにして、とれた出汁を濾す。
③卵を割りほぐし、出汁、牛乳、あさりの出汁を合わせ混ぜる。
④器にあさりと卵地を注ぎ、蒸気のあがった蒸し器で13分蒸す。
⑤出汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にあおさを溶いて「あん」を作る。
⑥茶わん蒸しに⑤のあんを掛け、天盛りに白髪ねぎとゆずをあしらう。

糖尿病性合併症(併発症も含む)として主に次の12の疾患が挙げられます。①神経障害②網膜症③腎症④脳血管障害⑤心筋梗塞⑥足病変⑦認知症⑧骨粗鬆症⑨歯周病⑩うつ病⑪癌⑫サルコペニア。

糖尿病慢性合併症に要注意

糖尿病性神経障害で起こるのは、知覚神経障害です。しびれ、冷感、神経痛、感覚麻痺、こむらねがえりなど、特徴として手足の先端に起こります。ほかにも自律神経障害として発汗の増加や減少、便秘や下痢、胃のもたれ、食後の立ちくらみやめまいなどが起こります。眼の合併症で多いのは白内障ですが、最も怖いのは網膜症(眼底出血)で、放置しておくと失明の原因になります。糖尿病性腎症は、早期はアルブミン尿という微量なタンパクが尿に出て、やがてタンパク尿となり、そして悪化する透析につながります。透析の約4割の方が糖尿病性腎症から始まると言われていて、脳梗塞、心筋梗塞、足病変、これらには血管が徐々に詰まってくる動脈硬化が関わっています。2型糖尿病患者の30~60%に無症候性脳梗塞(隠れ梗塞)が認められるという報告があり、これが脳卒中発症リスクは約4倍に、認知症発症リスクは約2倍に高まります。足の血管が閉塞するとやがて足の先端が黒くなり壊疽して切断、ということもありません。

予防には食事療法、運動療法、そして糖尿病、血圧、脂質のコントロールが大切です。ちなみに足の病変として水虫やウオノメなどがありますが、糖尿病足病変の可能性も否定できません。フットケアは全身の健康改善にもつながります。

糖尿病になると低血糖、高血糖、血管障害や内臓脂肪蓄積も起こります。そのなると認知症も起こりやすくなりますから、生活習慣病予防の食事療法、運動療法を行えば発症・進展が改善されることも知っておきましょう。

減塩・低カロリープロジェクト講演

わかりやすく学ぶ 糖尿病対策

一緒に見よう! 家族で減塩を考えよう!

糖尿病とは、インスリンというホルモンの分泌の減少や、その作用の低下によってインスリンが十分に働かず、血液中に流れるブドウ糖(血糖)が増え、さまざまな病気を引き起こします。1型糖尿病、2型糖尿病、そのほか妊娠糖尿病などがあり、多くの患者さんが2型糖尿病です。2型糖尿病の初期症状はほとんど無く、早期発見が難しくなっています。悪化すると口の中や喉が渇く、トイレが近くなる、疲れやすくなる、体重が減るといった症状が見られます。検査で早期の糖尿病状態を発見することが重要です。また糖尿病対策で大切なことは、糖尿病合併症の発症・進展を予防することです。

糖尿病予防のポイント

糖尿病対策の食事療法の基本は脂肪、タンパク質、炭水化物をバランスよくとり、野菜もしっかりと摂ること。1日の総エネルギーは目標体重×30(一般的な活動)。体重50kgなら1500kcalを目指しましょう。塩分摂取は1日6gを目標に。カルシウム、ビタミンDも大切です。禁煙をし、有酸素運動、抗重力運動、ストレッチなど楽しく継続できる運動を選ぶことが大切です。ただ継続できる運動は、時には負荷をかけて汗をかき、心拍数も必要。また日常生活の中に運動を取り入れることが大切なので、外出困難な環境でも家の中でできることから始めてみてください。ほかにも質の良い睡眠をとりましょう。日中に過度な運動をして、日光をあび、リラックスするといったことも大切です。

糖尿病対策で重要なものにチーム医療があります。患者さんを中心にした多職種連携が今までのチーム医療でした。最近では患者さんの願いを真ん中に、地域ぐるみで多職種、他職種との連携、協力がチーム医療になります。

愛知県知多地域糖尿病合併症重症化予防対策協議会プロジェクトを行った際、食事療法、運動療法、生活指導を実施し、塩分指導を受けた人の数値が改善されました。地域の伝統的食文化も生かしつつ地域の活性化を目指した糖尿病指導、減塩指導も重要です。(例えば塩分を減らした特産品製造の提案など)日本文化を活かした糖尿病指導の実践も行っています。例えば一休さんから学ぶ糖尿病対策として健康食(食事療法)、散歩(運動療法)、禅と自由発想(ストレス対策)の大切さ。徒然草の一節から知る、自己判断せずいろんな専門家から指導、助言を受ける事の大切さ。専門家が、予防や対策について知った事をきっかけにして、それを繰り返して、実践していきます。



JA愛知厚生連
知多厚生病院内科
丹村 敏則 氏