

塩分の多い食品・糖分の多い食品

塩分を摂りすぎると・・・高血圧、心臓・腎臓に悪影響！！

食塩に含まれるナトリウムには血圧を上げる作用があるため、高血圧を招き、動脈硬化を促進してしまいます。また、体内の塩分が多くなるとむくみの原因になったり、心臓や腎臓に負担がかかりますので、塩分を控えめにするを日常的に心がけましょう。

調理法によって減塩も可能ですが、塩分の多い食品については特に注意が必要です。下記の食品については頻度や量など気をつけてください。

1日男性は9g・女性は7.5g未満を目安にしましょう。

～ 食品中の塩分量 (g) ～

・塩 小さじ1杯  5.0	・漬物  1.3 たくあん3切 (20g)	・佃煮  2.1 梅干1個	 0.9 白菜漬け (50g)	 3.7 昆布の佃煮 大さじ2杯 (30g)	 0.8 信州味噌 小さじ1杯	 0.8 濃口醤油 小さじ1杯	 0.6 ケチャップ 大さじ1杯
・練り製品  1.4 ロースハム 薄切り3枚	 1.2 ウィンナー 3本	 1.2 はんぺん	 2.3 かまぼこ 3切	・魚加工品  3.4 いかの塩辛 大さじ1.5杯	 1.2 鱈の干物 小1枚 (40g)	 3.3 たらこ 50g	 4.1 塩 鮭 50g
・料理  2.0 味噌汁	 4~5 そば・うどん	 7~8 ラーメン	 5.5 親子丼	 5~6 にぎり寿司	 4~5 カレーライス		

糖分は菓子類だけではなく、清涼飲料水にも多く含まれます！！

砂糖の摂りすぎは、虫歯や肥満の原因になるだけではなく、一時的に血糖値があがるため、食欲が抑えられ、次の食事に影響が出ます。食事をせずにお菓子ばかりを食べてしまうと栄養バランスが崩れてしまい、生活習慣病の原因にもなりかねません。糖分の多いお菓子類・清涼飲料水は控えめにし、煮物等の味付けも薄味を心がけるなど注意をしてください。1日200kcal程度を目安にしましょう。

～ 食品中の砂糖量 (g) とエネルギー (kcal) ～

・スティック 1本  5.0	・洋菓子類  5g×1本 165Kcal クッキー3枚	 5g×1本 56Kcal チョコレート 1/5枚10g	 5g×2本 172Kcal シュークリーム 1個70g	 5g×6本 378Kcal ショートケーキ 1個110g	 5g×2本 99Kcal プリン 1個100g	 5g×2本 95Kcal ドーナツ 1個50g
・和菓子類  5g×6本 256Kcal どらやき	 5g×3本 141Kcal 大福	 5g×4本 180Kcal カステラ50g	・清涼飲料水  5g×2本 102Kcal 乳酸菌飲料	 5g×4本 169Kcal 缶コーヒー	 5g×5本 217Kcal 缶コーラ	