



食塩



「食塩を摂り過ぎるとよくない」ということは、みなさんよくお分かりかと思えます。では、ご自身が一日にいったいどれくらいの食塩を摂取しているかご存知ですか？

日本人の1日の食塩摂取量の平均は10.1g（男性10.9g、女性9.3g）※1です。一方、1日の目標量は男性7.5g、女性6.5g未満※2であり、多くの方は摂り過ぎていることがわかります。さらに、世界基準でみると、WHO（世界保健機関）は5g/日未満を推奨しており、日本人はその倍の量を摂取しているのです。

※1 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」 ※2 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

食塩の摂り過ぎは、**高血圧**を招き、高血圧が続くと**循環器疾患**や**脳卒中**など様々な生活習慣病を引き起こします。また、**胃がん**のリスクが高まるともいわれています。このような病気を予防するために、**減塩**を意識してみませんか。

減塩の方法について、くわしくはまた別の号で…



クリスマスにもおすすめの減塩料理



トマトファルシ(トマトの肉詰め)

※ファルシとは…南フランスの家庭料理。詰める物料理のこと。

材料：トマト4個、バジル10枚くらい、モッツアレラチーズ50g、合いびき肉100g、パン粉大さじ1、ナツメグ少々、塩コショウ少々、オリーブ油ひと回し

作り方：

- ①トマトのへたを大きめに切り、中身をくりぬく。
- ②ボウルにひき肉、パン粉、ナツメグ、塩コショウを入れよく混ぜる。粘り気が出たらさらにチーズ、手でちぎったバジル、汁気をとったくり抜いたトマトの果肉半分を混ぜる。
- ③②を①に詰める。へたで蓋をする。
- ④耐熱皿に入れ、オリーブ油を上から回しかけ、200℃に予熱したオーブンで20分焼く（へたは焦げそうになったら取り出す）。

減塩のポイント

- ★チーズの中では食塩量が比較的少ない**モッツアレラ**を使用。
- ★バジルのような**香りのある食材**を使う、**油脂**（オリーブ油や肉の脂）を効果的に使うことで少ない塩でも美味しく仕上がります。
- ★和食に比べて**他国の料理**は食塩量が少ない傾向にあります。

口腔ケアと

インフルエンザ予防

近年、インフルエンザの感染予防として口腔ケア注目されています。口腔内が不潔な状態が続くと、「プロテアーゼ」「ノイラミニダーゼ」と呼ばれる酵素が増え、インフルエンザにかかりやすくなります。

インフルエンザの季節には、特に、歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行い、口腔内の細菌を減らすことでインフルエンザを予防しましょう。

