

STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信第8号 2022. 12.12 発行

なぜ減塩が必要なのか？

減塩が必要な理由は、合併症予防のためです。

糖尿病合併高血圧は細小血管障害（腎症、神経障害、網膜症）と大血管障害（脳血管障害、冠動脈疾患）の危険因子であるため、適正な血糖管理と血圧管理が重要です。

塩分の目標量は？

高血圧がある方：1日 塩分 **6g** 未満

高血圧がない方：1日 男性なら **7.5g** 未満 女性なら **6.5g** 未満

ちなみに青森県民の1日の塩分摂取量 男性 **11.3g** 女性 **9.7g**



少量の調味料で美味しくするコツは？

- ・食材の表面だけに味を付ける
- ・タしにとろみを付ける
- ・新鮮な食材を使用する
- ・副菜類は調味料が絡みやすくなるよう細かく切る
- ・物足りない時は香味野菜、香辛料、薬味（大葉やミョウガ）、酢を使って補う
- ・加工品は調味料として使おう（例）ハムエッグ、キムチのせ

冬料理の注意点は？

市販の鍋スープやおでん等の煮込み料理は高塩分になりがち

- ・市販のスープを使う時はスープはなるべく飲まない
- ・シメの雑炊は控える
- ・手作りの鍋スープは出汁やコクを活かして調理しよう
- ・つけダしは酸味や薬味を利用する



ちょっとした工夫で減塩ができるので、患者様の食生活に合わせて伝えていきましょう

文責：三浦・秋元