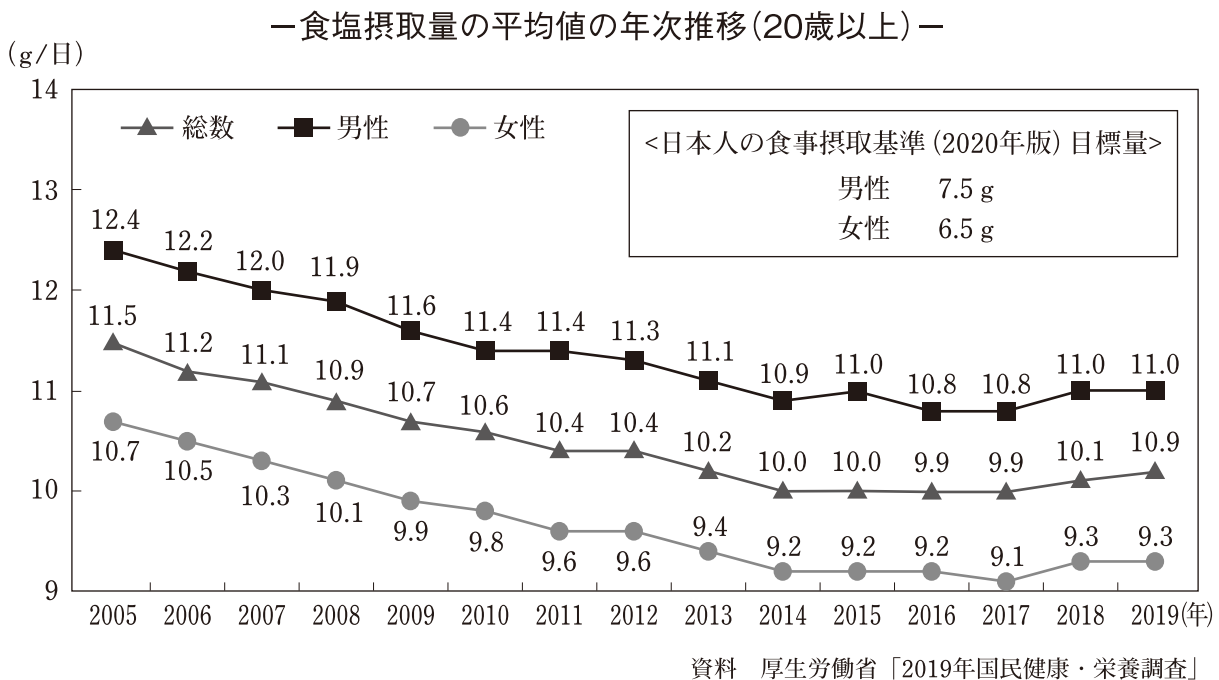


## 2 減塩の工夫

食塩摂取量の平均値は、この10年間でみると、男女とも有意に減少の傾向にある。2019年の調査では、男女の平均値は10.1gであり、性別でみると男性10.9g、女性9.3gである。しかし、厚生労働省が定めた日本人の食事摂取基準（2020年版）の目標量である男性7.5g、女性6.5gに対し、依然として摂取量が上回っている。このことから、食塩摂取量を減らすための工夫をすることが必要である。



日本人が長寿である理由は、食事が優れているためとされ、世界的に和食は健康によいとされている。しかし、和食に欠かせない醤油、味噌などの調味料には、食塩が多く含まれており、日本人の食塩摂取量が問題になっている。和食を基本としながら、調味料の使用量や味付けを工夫することが減塩につながる。

### (1) 調理方法を工夫する

急に薄味にすると物足りなく感じる。薄味でもおいしく感じる調理の工夫をして、少しずつ薄味にする習慣を付ける。

- 目分量ではなく、必ず計量スプーンなどで正確に計量して使う
- こんぶ、かつお節、干ししいたけ、干し貝柱などのだしとうまみを利用する
- にんにく、生姜、しそ、パセリなどの香味野菜、わさび、からし、ごま、ピーナッツなどの風味や香ばしい焼き味を活かす

## 5 食の選択の重要性

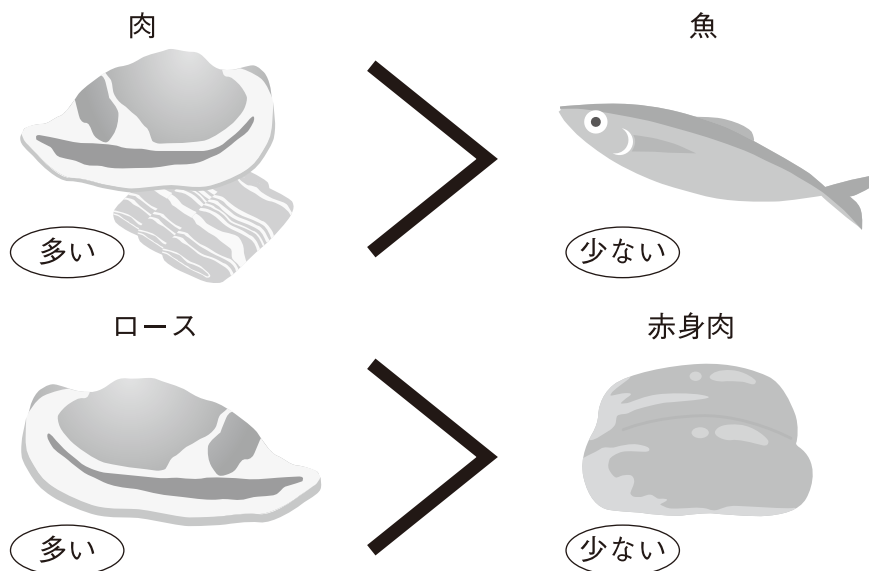
1日に3回、食事を摂ることが多くの人々の習慣となっているが、食事をする回数を1年間で換算すると約1,095回におよぶ。1日3回の食事をどう選択し、何を食べるかによって、私たちの健康状態は大きく変化する。近年では、女性の社会進出や単身世帯の増加、24時間いつでも手に入る食環境などから、中食（弁当や惣菜を購入し自宅で食べること）や外食で食事を済ませる人が増加してきている。そこで重要なのが、食を選ぶ力である。中食や外食では油の使用量が多い傾向にあるためエネルギー量が多くなったり、食塩の使用量が多かったりと、自分では調整のできない問題が多々発生する。自分の毎食の選択が、これから先の健康の行方を決めると考えると、自分の適正エネルギーを知り、おいしく、バランスよく食事を選ぶことができればよりよい食生活が送れるだろう。

### 1] 中食・外食での食事の選び方

#### (1) 単品より定食を選ぶ

- 野菜や多品目の食材を使った食事
- 小鉢の追加

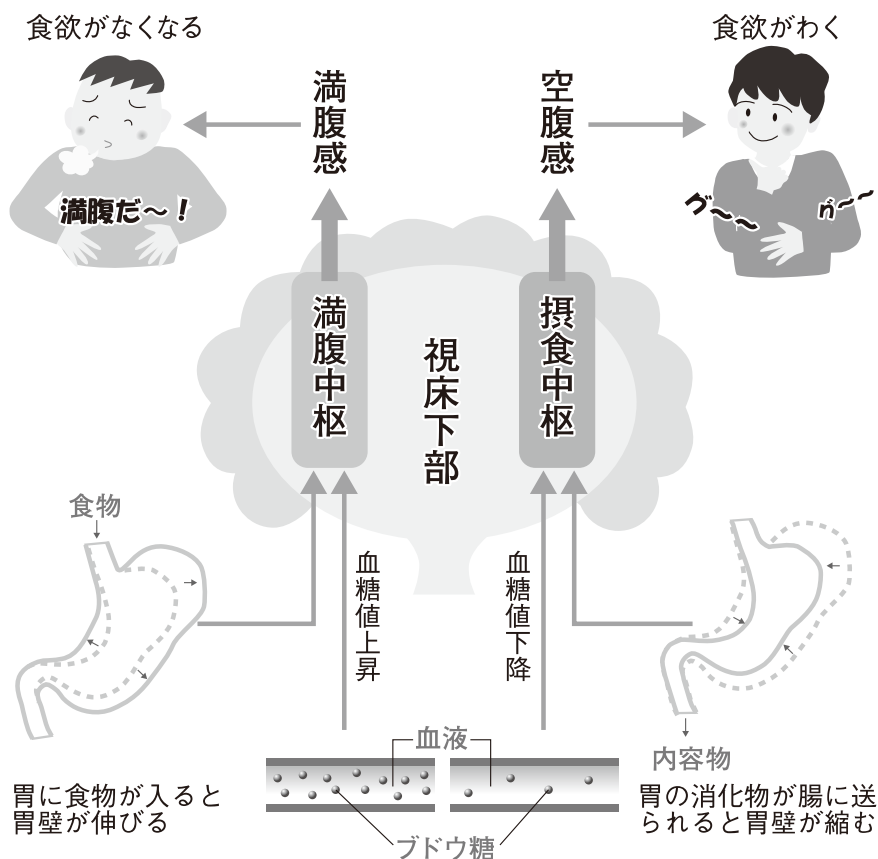
#### (2) 動物性脂肪の摂り過ぎに注意しよう



## ●血糖値・遊離脂肪酸量の変化

食物を摂り、血糖値が上昇すると、満腹中枢が刺激され、食欲が抑制される。また、ブドウ糖はインスリンの働きによって細胞内に取り込まれ、エネルギーとしての利用が促進される。食事をしてから時間が経過し、エネルギーの消費によって血糖値が低下すると、血液中の遊離脂肪酸量が増加し、摂食中枢が刺激され、食欲が増す。

### －生理的に起こる場合－



## 2) 心理的・感覚的刺激

食欲は、食物に対する過去の経験や感情などによっても左右される。具体的には五感からの刺激であり、味（味覚）、目で見た物（視覚）、香り（嗅覚）、音（聴覚）、温度（皮膚感覚）などがある。これらの情報が脳皮質へ伝わり、扁桃体で知識や体験となって統合され、視床下部にある食欲中枢（摂食中枢と満腹中枢）を刺激する。これまでの経験によって「おいしい」と感じると摂食中枢が刺激され、「まずい」と感じると満腹中枢が刺激される。