

糖尿病重症化 予防コラム

⑩ 「塩分の摂りすぎは糖尿病のリスクを上げる」

問題

「食塩」1日の目標量は
男性：7.5 g未満、女性：6.5 g未満※です。
では、由布市民の平均摂取量は、男女それぞれ何gでしょう？

※日本人の食事摂取基準2020



「高血圧には減塩」という話はよく知られていますが、**糖尿病の重症化予防にも減塩は重要です。**

塩は血糖値に直接は影響しませんが、高塩分で濃い味の食事はつい食べ過ぎたり飲みすぎたりするため、体重増加の原因になります。すると結果として、インスリンが効きにくくなるインスリン抵抗性を引き起こし、2型糖尿病のリスクを上昇させると考えられています。

また、血糖値が高いと高血圧の影響を受けやすく、血糖値と血圧がコントロール不良であれば、心疾患や脳血管疾患・慢性腎臓病などの合併症リスクが上昇します。

若いうちから、健康なうちから、「うす味」に慣れておくことはとても大切です。



おいしく減塩 ～6つのコツ～

- 食卓にしょうゆなどの調味料を置かない
- しょうゆは「かける」より「つける」
- 加工食品や漬物は控える
- 麺類のスープは残す
- 料理には酸味・旨味・風味をつける
- 野菜しっかり、果物は適量を食べる

大分県ホームページではおいしく減塩する「うま塩レシピ」が紹介されています。ぜひご覧ください。



▲大分県
ホームページ