

血管の専門医が初めて明かす減塩の秘策！ 置き換えるだけ！この秋から肉食で減塩生活

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、加齢とともに増加する高血圧を予防・解消する方法について、血管の専門医である医学博士の池谷敏郎先生にお話をうかがうとともに、血管を健康に保つための高たんぱく質・減塩メニューをご紹介します。

■ 血管の健康には「たんぱく質」と「減塩」が基本

高血圧に該当する国内の患者数は約4,300万人（※1）と推計されています。健康寿命を延ばし、いつまでも元気でいるためには「血管の健康」が重要ですが、気温が下がる秋冬は、血管が縮むことで血圧が高くなり、血管に関係する疾患が増える時季でもあります。

池谷先生は「筋肉を作る役割がよく知られているたんぱく質ですが、血管の細胞を作るための重要な原料でもあります。一方、塩分はとりすぎると高血圧を悪化させたり、動脈硬化を進める原因となります。加齢とともに硬くもろくなっていく血管を、若々しく健康に保つためにも『たんぱく質』摂取と『減塩』に気を配ることが大切です。

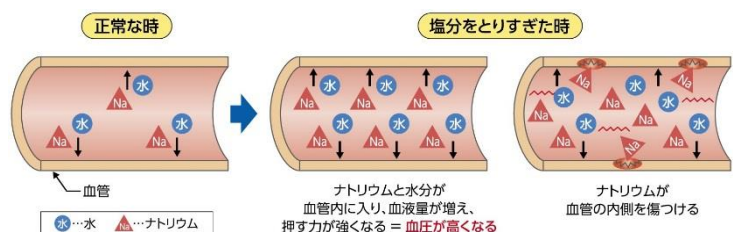
近年、元気な高齢者は肉をよく食べているという研究結果が発表され、メディアもシニアの体づくりに大切な栄養素としてたんぱく質を取り上げるなど、シニアの間でたんぱく質を積極的にとる意識が高まっています。たんぱく質源としては魚や肉、大豆、卵などがありますが、魚中心の食生活を送られている方も少なくありません。ただし、同時に意識してほしいのが血管にダメージを与える塩分です。魚料理は、食べるときにしょうゆをたくさんかけたり、てりやきやみそ煮にするなど、味付けが濃くなる傾向にあるので注意が必要です。そこで、提案したいのが普段の魚料理を肉料理に置き換えて、たんぱく質をとりながら減塩する方法です」とコメントしています。

※1：NIPPON DATA2010 および 2010 年国勢調査人口より推計



塩分をとりすぎると血中のナトリウム濃度が上がり、それを抑えようと水分をとるため血液量が増え血圧が上昇します。さらに、血中で増えたナトリウムは、血管壁の内側にある血管内皮細胞を傷つけることがわかっており、血圧上昇にかかわらず動脈硬化を進める可能性があると考えられています。

塩分摂取と高血圧の関係



池谷 敏郎(いけたに としろう)先生

医学博士・池谷医院院長

東京医科大学医学部卒。東京医科大学循環器内科客員教授、日本循環器学会循環器専門医。血管に関する第一人者として、テレビや雑誌、ラジオなど、メディア出演多数。今、最もメディア出演が多い医師。ベストセラー『人は血管から老化する』『老けない血管になる腸内フローラの育て方』など著書多数。

■ 置き換えるだけ！肉食で減塩生活！？

池谷先生は「60 歳以上の 1 日のたんぱく質摂取推奨量は、男性で 60 グラム、女性で 50 グラムとされています。これはなんと 18 歳の推奨量と同じ量なのです。また、1 日の食塩摂取量の目標値は男性で 8.0 グラム未満、女性で 7.0 グラム未満とされています（※2）。

1 日 3 食と考えると、1 食あたりのたんぱく質摂取推奨量はおよそ 20 グラム。このたんぱく質量をとる場合の塩分量を、魚料理と肉料理で比較してみましたところ、鮭の塩焼きは約 1.6 グラム、ポークソテーは約 0.8 グラムでした（※3）。減塩調味料にありがちな物足りなさを感じなくても、メイン料理を鮭の塩焼きからポークソテーに置き換えるだけで約 0.8 グラムも減塩できることになり『肉料理で減塩』できるのです」とコメントしています。



※2：日本人の食事摂取基準（2015 年版）

※3：一般的な魚メニューとお肉メニューの塩分量：あすけん調べ

■ 冷奴や目玉焼きも…実は塩分過多の原因に！？



池谷先生は「豆腐や卵などのたんぱく質をとる際も、実は塩分を多くとってしまうことがあります。冷奴や目玉焼きを食べるときに、しょうゆ差しから量を気にせずかけていませんか。実は濃口しょうゆ大さじ一杯の塩分量は約 2.6 グラムもあるのです（※4）。味蓐（みらい）という味を感じる器官が加齢とともに減少していくことも、塩分過剰摂取の一因だと考えられています」と指摘しています。

※4：日本食品標準成分表2015年版（七訂）

■ 焼き肉のたれで、おいしく手軽に減塩！

池谷先生は「基礎調味料を使って自分で味付けをすると、どうしても濃くなってしまいがちな人におすすめなのが、市販の焼き肉のたれの活用です。特にフルーツがたくさん使われている市販の焼き肉のたれなら、しょうゆベースのものよりも塩分量が低いうえ、果実のうまみや香味野菜のコクにより低塩なのに満足できる味わいが手軽に出せます。高血圧の方や食事の塩分量を気にしている方には、市販の焼き肉のたれを上手に使って、おいしく賢い減塩生活を送ってもらいたいですね」とアドバイスしています。

一般的な調味料に含まれる塩分量



※出典

100 グラムあたりの塩分量：日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)
大さじ 1 の重量：調理のためのベーシックデータ第 5 版

大さじ1杯の
塩分量は
0.9グラム！

「黄金の味」でおいしい減塩メニュー！

原料の 3 分の 1 にフルーツが使われている「黄金の味」は、一般的なしょうゆやみそよりも塩分が低く、1 本で味が決まる万能調味料です。大さじ 1 杯に含まれる塩分は 0.9 グラムなので、大さじ 1 杯を目安に使いましょう。



■ たんぱく質を効率よくとれる肉料理のススメ！

管理栄養士の資格を持つエバラ食品の菊岡裕子は「効率よくたんぱく質をとれるという点でも、肉料理はとてもおすすめです。アジやタラなどの魚を食べる場合、一尾または1切れを食べるだけでは、たんぱく質量が足りない場合がありますが、豚ヒレ肉や鶏ささみなどの赤身肉の場合は、100グラム弱の肉を食べれば1食に必要なたんぱく質量が十分に摂取できるのです。特に高齢の方は加齢とともに消化能力が低下し、たんぱく質などの栄養素が吸収されにくくなっているため、意識的に肉料理を食べてほしいです」とコメントしています。

●たんぱく質を20グラム摂取するために必要な量 （出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂））

			
肉の種類と部位	肉の種類と部位	肉の種類と部位	肉の種類と部位
牛ヒレ肉 (うし/乳用肥育牛肉) ヒレ/赤肉	豚ヒレ肉 (ぶた/大型種肉) ヒレ/赤肉	豚ロース肉 (ぶた/大型種肉) ロース/脂身つき	鶏ささみ (にわとり/若鶏肉) ささ身
96.2グラム (ヒレステーキ用約1枚分)	90.1グラム (一口ヒレカツ用約3枚分)	103.6グラム (生姜焼き用約4枚分)	87.0グラム (約1.7本分)

■ 肉と野菜をあわせて調理！カリウムで上手に高血圧予防

菊岡は「野菜やきのこなどに含まれているカリウムは、高血圧の原因のひとつであるナトリウムを体の外に排出するのを促してくれます。血管の健康のため、塩分の少ないメニューを心がけるのはもちろんですが、かぼちゃやほうれん草、じゃがいもなどカリウムを多く含む野菜を積極的にとって、高血圧を予防しましょう。」



効率的にたんぱく質がとれる肉料理ですが、栄養バランスがとりやすいという点でもおすすめです。魚料理の多くは塩焼きや煮魚など、魚を単体で調理するため、副菜を用意して栄養バランスをとる必要があります。一方の肉料理は、肉野菜炒めや肉じゃが、カレーなど、野菜と一緒に調理するメニューが多く、副菜を作らなくても栄養バランスがとりやすいのです。何品ものおかずを作るのが面倒という方にも肉料理は強い味方になります」とコメントしています。



エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 菊岡裕子

管理栄養士／フードコーディネーター1級／お肉検定1級

2006年エバラ食品工業株式会社入社。マーケティング部にてメニュー開発を約10年間担当。

2016年商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発。

2018年コミュニケーション部にてメニュー開発を担当。

■ 焼き肉のたれで手軽に作れる！血管がよろこぶ「高たんぱく＋減塩」メニュー

しそ香る黄金ポークジンジャー

- ✓ 豚肉に小麦粉をまぶすことで、味がからみやすく、少量のたれでも味をしっかり感じる！
- ✓ 「黄金の味」と生姜、大葉の風味で、低塩分でも高い満足感が得られる一品

作り方はこちら↓

<https://www.ebarafoods.com/sp/meat/locomo/p03.html>



1食あたり
たんぱく質 16.4グラム
食塩相当量 0.9グラム

ヒレ肉で黄金ポークチャップ

- ✓ 「黄金の味」とトマトケチャップを加えることでうま味が増して、しっかりとした味わいなのに低塩分！
- ✓ しめじは腸内の環境を整え、栄養素の吸収効率を高める効果が期待できる

作り方はこちら↓

<https://www.ebarafoods.com/sp/meat/locomo/p04.html>



1食あたり
たんぱく質 24.2グラム
食塩相当量 1.4グラム

ささみとピーマンの炒め物

- ✓ 鶏ささみやピーマン、ごまに豊富に含まれるビタミンB₆が、たんぱく質の分解と合成を促進！
- ✓ フルーツや香味野菜がバランスよく配合されている「黄金の味」なら手軽に満足のいく味わいに！
- ✓ パサつきがちなささみも、片栗粉をまぶすだけで、うまみを逃さずジューシーに仕上がる！

作り方はこちら↓

<https://www.ebarafoods.com/sp/meat/locomo/p05.html>



1食あたり
たんぱく質 24.7グラム
食塩相当量 1.0グラム

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970 (フリーダイヤル)