

## 偉人から学ぶシリーズ③

### 減塩して野菜をたくさんとろう ～武田信玄・上杉謙信～



武田信玄・上杉謙信…戦国武将で、よきライバル関係にあったとされています。信玄の領地の領民が「塩止め」により塩不足となり苦しんでいる姿を見過ごせなかった謙信が、信玄に塩を送ったという有名な逸話があります。このエピソードから、困っている敵を助ける意味の『敵に塩を送る』ということわざが生まれたとされています。



上杉謙信は49歳の若さで亡くなっています。その死因が「過度の飲酒や塩分の摂り過ぎなどによる高血圧が原因の脳血管障害」と言われています。塩からい食品と大酒を控えれば、もう少し健康で長生きできたかもしれませんね。

#### ■ 現代人は食塩摂取過多&野菜摂取不足

生命を維持するために食塩は必要不可欠ですが、現代人は食塩をとり過ぎているようです。食塩のとり過ぎは、高血圧や動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中、がんなどにつながる危険を高めます。一方、昔は野菜をよく食べていた日本人ですが、現在はあまり食べなくなっているようです。野菜には生活習慣病の予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。**健康のためには、減塩し、野菜を毎食とることが大切です！**







#### ■ 選び方・作り方・食べ方で減塩を！

**選び方** ・「栄養成分表示」で、食塩(ナトリウム)の量をチェック！  
・外食や市販の惣菜は、食塩量の少ないものを選ぶ

**作り方** ・食塩の利用が少ない「蒸す」「茹でる」調理法を活用する  
・調味料ごとの食塩含有量を理解する  
・食塩を含まない調味料を選ぶ

エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
ナトリウム	〇〇 mg



<b>だし</b> 	こんぶ かつお しいたけ など	<b>香辛料</b> 	わさび からし カレー粉 など	<b>酸味</b> 	酢 レモン かぼす など	<b>香味野菜</b> 	ねぎ しそ パクチー など
--	--------------------------	---	--------------------------	--	-----------------------	--	------------------------

**食べ方** ・ラーメンなどの汁は、飲み干さずに残す  
・しょうゆは小皿に入れてつけて食べる(かけしょうゆ× → つけしょうゆ○)



#### ■ 毎食に野菜をプラスするコツ

- ・煮たり炒めたり、火を通した調理をして「かさ」を減らし、食べる量をプラスする
- ・困った時は手軽にプラスできる冷凍野菜をストックしておく
- ・肉料理や魚料理などの主菜に、野菜の付け合わせをプラスする
- ・前夜にサラダや野菜ジュースなどを準備し、朝食にプラスする