

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「管理栄養士が絶対飲まないもの」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

2024
12月号
Vol.88号

今年ももうすぐ終わりです。皆様にとってどんな一年でしたか？
空気が乾燥しているこの季節は様々な感染症に負けないようまず石鹸での手洗い、咳エチケット、日頃からの健康習慣、出来ることを徹底しましょう。
今回は管理栄養士が絶対に飲まないものを理由も含めてご紹介します。



管理栄養士が飲まないもの！

ずばり

「ラーメンの汁」

理由は

塩分がびっくりするくらい多いから

1日あたりの塩分摂取量目標値(成人)



厚生労働省 「日本人の食事摂取基準」20年版	男性…7.5g未満 女性…6.5g 未満
高血圧の方の目安	6g未満
腎臓病患者の目安	3～6g 未満
人工透析患者の目安	6g未満
WHO世界保健機構の食事摂取基準	5g未満

日本人の平均を見ると**成人男性で11g、女性で9g**程度とされているので**塩分過多**であるのが日本人の現状です。

そもそもどうして塩分多いといけないの？

塩分は人間にとって大切なミネラルの一つで
炎天下での運動など過度の脱水症状では逆に不足が心配されます。
ただ、**さほど汗もかかない成人が塩分をとりすぎると**
高血圧を引き起こし血管を傷めて動脈硬化が進み**心臓病や脳梗塞**
など起こします。脳の血管の傷みは「**認知症**」にもつながります。

「**胃がん**」の大きな原因にもなります。

そして「**腎臓**」に負担をかけ**人工透析**という血液を入れ替える
週3回何時間も奪われる作業をしないと生きていけなくなります。
日本は3割健康保険や生活保護などの社会保障がありますが
現実問題として年間で**500万円以上**が何らかの形で使われます。



ラーメンの塩分

ラーメン屋さん各々の塩分量は非公開であるため分かりません。
インスタントラーメンより塩分濃度が高く、ラーメンの量自体が多いので**もの凄く塩分が多いことは間違いありません**。

今回はインスタントラーメンの塩分量を見ていきます。
メーカーによって違いはありますがラーメン1食あたりの塩分は

スープ：3.8～4.3g
麺：1.7～2.0g つまり1食5.5～6.3g

麺2.0g スープ4.3gのラーメンとします。



スープ残す量	塩分摂取量	1日分の塩分量に対する割合
全部残す	2.5g	42%
半分残す	4.2g	70%
全部飲み干す	6.3g	105%

他の美味しい
ものが
食べられない



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL：044-322-0848

