



特集

減塩シリーズ⑥



塩分に配慮した食品には似たような表記がたくさんあります。意味を理解し、正しく選びましょう。

「塩分(食塩)ゼロ」「無塩」
この表記は塩分を含まない※

※食品100g(ml)当りナトリウムが5mg未満
(食塩相当量0.01g未満)

SALT

栄養成分表示(麺100gあたり)
エネルギー… 355kcal
たんぱく質… 9.0g
脂 質… 1.8g
炭水化物… 75.8g
食塩相当量… 0.0g

「食塩不使用(無添加)」は必ずしも塩分無しではない！

食塩は入れずに作ってます

食塩不使用

食塩不使用でも塩分はありますね！成分は要チェックです

栄養成分表示 70g当たり (液汁を含む)
エネルギー… 48kcal
たんぱく質… 11.6g
脂 質… 0.2g
炭水化物… 0.1g
ナトリウム… 62mg (食塩相当量… 0.2g)

食材は塩分を含む

この表記は食品を作る時に食塩を加えていない場合に示されるので、
食材そのものに塩分が含まれる場合は、塩分ゼロではありません。

(参考文献、引用画像：ヘルシーネットワーク ナビ <https://www.healthynetwork.co.jp/navi/>)

糖尿病の方の旅行

現段階で新型コロナウイルス下での旅行はリスクを伴いますが、コロナウイルス対策で外出の機会が減り、運動不足やストレスなどの要因により、血糖コントロールが悪化している方もいます。そんな中、キャンプやハイキングなどが注目されています。余暇を楽しむために以下の点に注意してください。

①低血糖に注意！

運動量が増え、カロリーを消費することで、低血糖を起こしてしまう可能性があります。ブドウ糖の準備を忘れずに！

②脱水に注意！

脱水により血液が濃縮されて血糖が上昇するのでこまめな水分補給は重要です。

③傷が治り難いので怪我や靴ズレなどに注意！

- 履き慣れた靴で出かけましょう。
- 足首が固定される、紐やマジックテープが付いた運動靴が望ましいです。
- 靴の中に異物がないか、その都度よく確認しましょう。
- スズメバチやヘビなどの害虫に気をつけてください。

④消毒用アルコールや石鹸を持参する

- 消毒液や固形石けん・液体石けんを持参しましょう。
- 消毒用アルコールは引火の危険があります。消毒直後に火に近づかないようにしましょう。消毒用アルコールは、高温になる車内には保管しないでください。

⑤マスクを持参する

マスクを持参し、他人との距離が十分取れない恐れがある場合に着用する。マスク着用時は熱中症リスクに注意してください。

登山の場合は、ハードな筋肉運動ですので、薬の量を調整する必要があります。事前に医師に相談してください。

