

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

プラス

2017.11

今日からはじめる 減塩対策



今日からはじめる減塩対策

食塩は体に必要な成分ですが、とり過ぎると高血圧や心疾患、胃がんなどのリスクが高まります。若いから減塩は必要ないと思う方も多いですが、高血圧などの疾患は、子どもの時からの食習慣が原因でも起こります。早い時期から減塩に取り組み、いつまでも健康で過ごせるように心がけましょう！

日本人の食塩摂取量は？

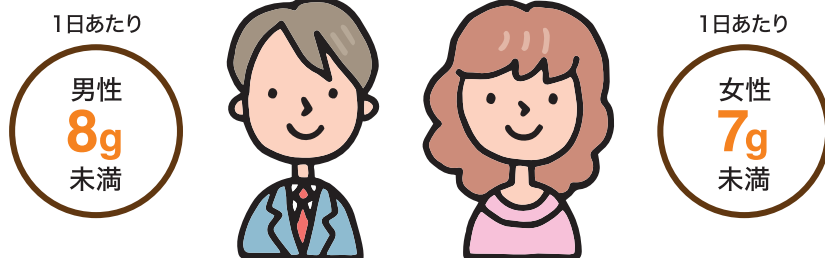
現在日本人の1日の平均食塩摂取量は**10.0g(男性11.0g、女性9.2g)**となっています。

平成27年国民健康・栄養調査より

右の目標量と比較すると、男女とも、とり過ぎています。

生活習慣病予防のための目標量

日本人の食事摂取基準(2015年版)より



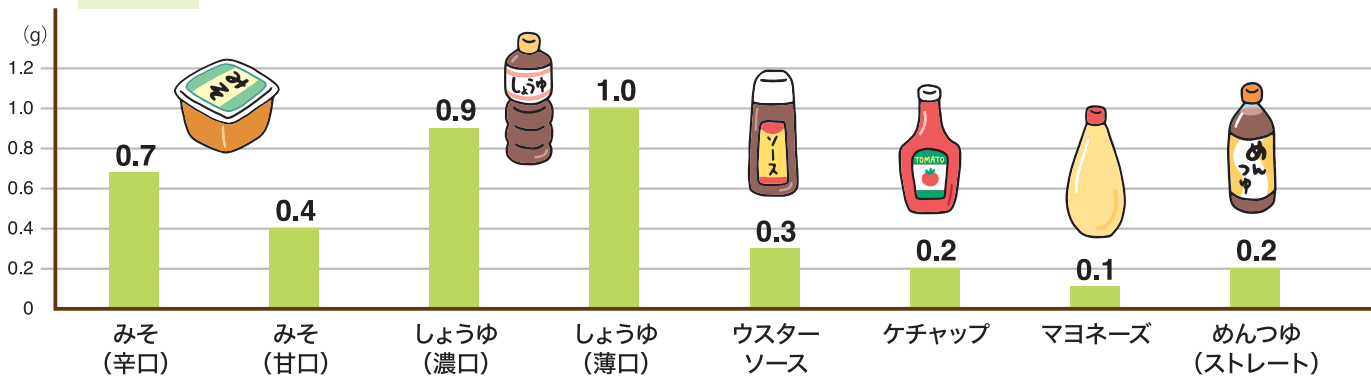
※高血圧の方は6g未満です

調味料・加工食品に含まれる食塩の量

参考:日本食品標準成分表2015

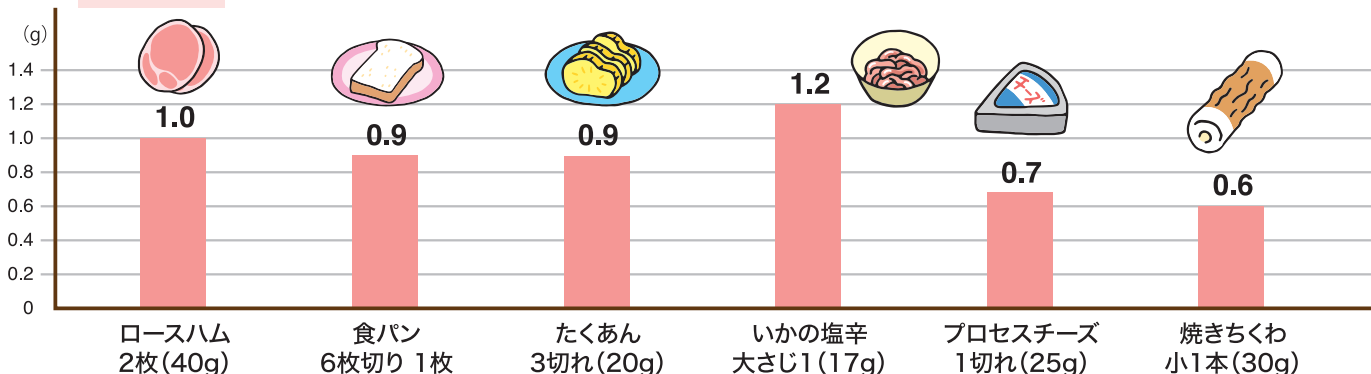
調味料

小さじ1杯に含まれる食塩量 ※同じ小さじ1杯でも、商品によって食塩量は異なります。



加工食品

※加工食品には多くの食塩が含まれています。とり過ぎに気をつけましょう。



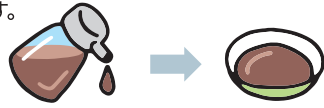
市販の食品で、栄養成分表に食塩量が記載されていなくても、ナトリウムの量からおおよその食塩相当量を計算することができます。

食塩相当量1g=ナトリウム約400mg 例)ナトリウム1500mgの場合 $\text{ナトリウム}1500\text{mg} \div 400\text{mg} = 3.75 \Rightarrow \text{食塩相当量約}3.8\text{g}$

減塩のコツ！

「かける」より「つけて」食べる

しょうゆやソースは、「かける」より「つけて」食べた方が少なくすみます。しょうゆをだし汁や酢で割ると減塩になります。



めん類は汁を残す！

うどん・そば・ラーメンなどのめん類は1杯で4〜7gの塩分を含んでいます。汁は残す習慣をつけましょう。



酸味や香りを活かす

酸味(酢・レモンなど)を加えた料理、香味野菜(しょうが・しそ・ハーブなど)、香辛料(カレー粉・わさびなど)を利用すると味にメリハリがついて、薄味でもおいしくいただけます。



減塩商品を上手に活用！

食塩がカットされている減塩しょうゆ・塩・だしの素などの調味料や、市販のみそ汁やスープなどを上手に利用しましょう。



和食の献立例
食塩合計 **4.4g**

食塩を減らす献立の工夫とは？

減塩の工夫を
とり入れた献立例
食塩合計 **2.2g**

ひじき煮 食塩1.1g

ごはん 食塩0g

たくあん(3切れ) 食塩0.9g

焼き魚(塩鮭) 食塩1.1g

みそ汁 食塩1.3g

酢の物 食塩0.7g

ごはん 食塩0g

生鮭のソテー 食塩0.7g

具だくさん汁 食塩0.8g

いもや野菜をたっぷり入れ汁を減らす

左側の和食の献立例では、1食の食塩量が**4.4g**あります。右側の献立例のように、洋食のメニューや、酸味の味付け、みそ汁の内容を変えることで、食塩量が**2.2g**となり、工夫次第で減塩することができます。

かぶのゆず和え

酸味や果汁を上手に使った減塩メニューです。



●材料(2人分)

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ・かぶ(小さめ) …………… 2個 | 〈A 調味料〉 |
| ・塩 …………… 少々 | ・酢 …………… 小さじ2 |
| ・かぶの葉 …………… 10g | ・砂糖 …………… 小さじ2 |
| ・ゆずの果汁 …………… 適量 | ・薄口しょうゆ …………… 小さじ1/2 |
| ・ゆずの皮 …………… 適量 | ・白いりごま …………… 小さじ1/2 |

●作り方

- ①かぶの根は皮をむいて、いちよう切りにし、塩をふってしばらく置いておきます。
- ②かぶの葉は1cm程度の長さに切りさっと茹でて、絞っておきます。
- ③ゆずは果汁をしぼり、ゆずの皮は千切りにします。
- ④③と(A)の調味料を合わせます。
- ⑤①のかぶの水気を絞り、かぶの葉と④の調味料を合わせ、味が馴染んだらできあがり。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
35
kcal

塩分
0.3
g

※塩分は食塩相当量を
あらわしています

レシピ作成:管理栄養士 小城 やよい



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局