

ヤ-坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

テーマ 「減塩」



塩分の摂りすぎは、高血圧や脳卒中、動脈硬化、腎障害など、命にかかわる病気にもつながりかねません。健康のためには、塩分の摂り過ぎに注意が必要です。今回のテーマは「減塩」です。

■ 日本人は塩分の摂りすぎ

食塩の摂取目標量（※）は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされていますが、平均的な摂取量は9~11g程度で摂りすぎる傾向にあります。私たちの食事に欠かせない醤油や味噌などの調味料や、塩分を多く含む加工品を控えることで、減塩ができます。また、高齢になると食べ物の味を感じにくくなり、塩分を過剰に摂取しやすくなるため、注意が必要です。

※「日本人の食事摂取基準2020年版」より

■ 減塩のためのポイント



調味料の使用を控えよう

食塩の摂取量の7割が調味料といわれています。

◇ 調味料に含まれる塩分1gの目安量 ◇

調味料	食塩1g分の目安量
濃口しょうゆ	小さじ1杯強 (7g)
薄口しょうゆ	小さじ1杯 (6g)
甘口みそ	大さじ1杯弱 (17g)
辛口みそ	小さじ1.3杯 (8g)
トマトケチャップ	大さじ1.7杯 (32g)
マヨネーズ	大さじ4杯 (50g)
ウスターソース	小さじ2杯 (12g)

~調味料の使用を控えるためのポイント~

- 具材の量を増やす
汁物は、具沢山にすれば塩分の多い汁が減らせます。
- だしをしっかりきかせる
だしの旨味で少ない調味料でも満足できる味に♪
- 酸味を活用する
酢やレモンの酸味が味のアクセントに♪
- 油脂のコクで調味料を減らす
牛乳や油脂を少量加えるとコクがアップして薄味でも満足
- 薬味やスパイス、ハーブを利用する
香味で薄味でも美味しく食べられます。



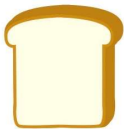













減塩調味料も活用しよう♪



Point 高塩分食品の摂取を控えめに

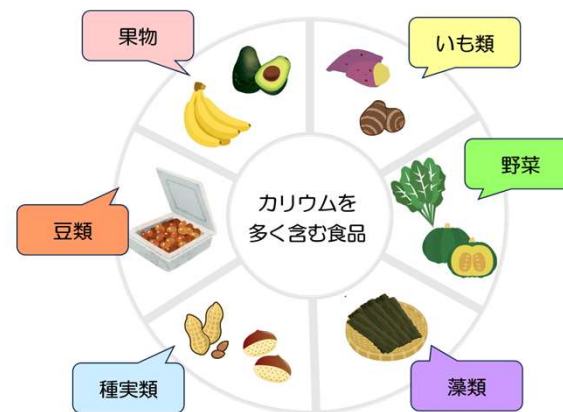
加工品には塩分を多く含む物があるので、控えめにしましょう。

◇ 食品に含まれる塩分量 ◇

食品名	食パン6枚切 1枚 	フランスパン (60g) 	うどん1人前 	即席みそ汁 1食分 	ボンレスハム2枚 (30g) 	ウィンナー 1本 (20g) 	塩鮭 (80g) 
塩分量	0.8g	1.0g	5.8g	1.9g	0.8g	0.4g	1.4g
食品名	プロセスチーズ 1個 (17g) 	焼きちくわ 1本 (30g) 	たらこ1/2腹 (40g) 	梅干し1個 (15g) 	白菜漬け (30g) 	ポテトチップス1袋 (60g) 	カップ麺 1食分 (78g) 
塩分量	0.5g	0.6g	1.8g	2.7g	0.6g	0.5g	4.9g

Point 塩分（ナトリウム）の排泄を促すカリウムを摂りましょう

カリウムには、ナトリウムの排泄を促し正常な血圧を保つはたらきがあります。カリウムは、果物、いも類、野菜、海藻、種実類、豆類などさまざまな食品に含まれています。バランスよく食事をすることで、自然にカリウムを摂取することができます。



Point 調理や食べ方のコツを知ろう

- 味にメリハリをつけよう
薄い味の料理ばかりで物足りない場合は、素材の味を楽しむ薄味料理と普通の味付けの料理を組み合わせると満足感が得られやすくなります。
- 材料の表面に味をつけよう
煮物は最初から調味料を入れて煮るのではなく、だしで煮た後に最後に調味料を加えて絡めるようにすると味を強く感じることができます。和え物は時間がたつと素材から水分が出て味が薄くなるので、食べる直前に調味料を和えると、少量でもしっかり味を感じることができます。
- 料理は適温で
熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たい内に食べると塩分が少なくても美味しく食べられます。