

食事の塩分、気にしていますか？

～ 献立例 で見る減塩のポイント ～

食塩を摂りすぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計からわかっています。現在日本人の食塩平均摂取量は 10.6g / 1日 と言われていますが、食塩摂取の目標は、男性9g未満 / 1日、女性7.5g 未満 / 1日 となっています。さらに 高血圧の方では、6g未満 / 1日 とされています。

「平成19年 国民健康・栄養調査」

「日本人の食事摂取基準2010年版」

「高血圧治療ガイドライン2009」

朝食

発芽玄米入りごはん 納豆 ジャが芋の炒め煮 みそ汁 果物

- ・ みそ汁のだしは濃い目に
- ・ 納豆のたれを使うなら半分に

しょうゆ小さじ1/2・0.4g

印は調味料



485 kcal

しょうゆ小さじ1/2・0.4g
からし少々・0.1g

だし汁150cc・0.2g
みそ大さじ1/2・1.1g

合計 2.2g

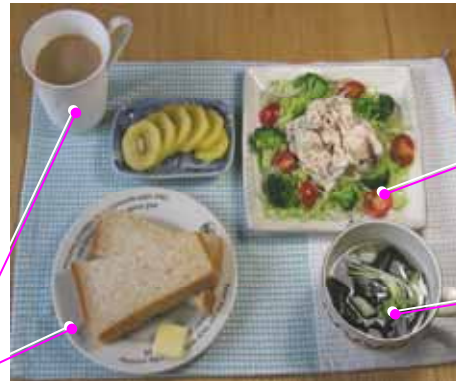
昼食

バタートースト しゃぶしゃぶサラダ ワカメスープ 果物 ミルクコーヒー

- ・ パンには塩分が含まれているので、おかずの味付けは、控えめに
- ・ 汁物は具たくさんに

牛乳200cc・0.2g

胚芽パン6枚切り1枚・0.5g
バター5g・0.1g



550 kcal

薄口しょうゆ小さじ1/2・0.5g
塩1つまみ・0.3g
豚ロース肉60g・0.1g

ホタテ缶10g・0.1g
生ワカメ20g・0.3g
ガラスープの素小さじ1/3・0.4g

合計 2.5g

夕食

発芽玄米入りごはん 魚のピリ辛オイル焼き 切り干し大根のゴマ酢和え 根菜の煮物 チンゲン菜の炒め物

- ・ にんにく、生姜、辛子、わさび、胡椒、ごま油 など、香りのよい食材を利用
- ・ 酢、レモン汁 など、酸味を利用

しょうゆ小さじ1/2・0.4g

薄口しょうゆ小さじ1/3・0.3g
切干大根(乾燥)10g・0.1g



566 kcal

しょうゆ小さじ1/2・0.4g
豆板醤少々(1g)・0.2g
めかじき60g・0.1g

オイスターソース小さじ1/3・0.2g
塩1つまみ・0.3g
チンゲンサイ60g・0.1g

合計 2.1g

食品や調味料には、このくらい食塩が含まれています

漬物

漬物をどうしても食べたい方は、食べる回数を減らしていきましょう。



麺類

麺類は汁を飲まなければかなり減塩できます。どうしても汁を飲みたい時は、2、3口程度に。



魚の加工品

塩鮭の辛口は、甘口の2倍くらいの塩分が含まれています。



みそ汁

手作りみそ汁の塩分は、1.2g程度です。即席みそ汁の時は、みそは半分くらいで。



調味料

薄口しょうゆは、普通のしょうゆと比べると色は薄いのですが、塩分は多くなっています。



減塩のポイント

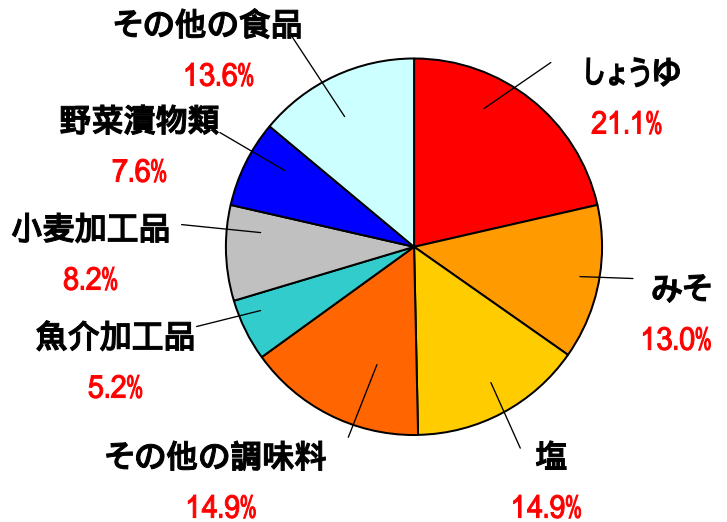
- ✓ 香味野菜(しょうが、ねぎ…)を活用
- ✓ 香辛料(わさび、からし…)を活用
- ✓ 酸味(酢、レモン、ゆず…)を活用
- ✓ 香ばしさ(ごま、ごま油…)を活用
- ✓ だしの風味を利かせる
- ✓ 新鮮な素材を選ぶ
- ✓ 下味の塩分は控える
- ✓ みそ汁などの汁物は1日1杯にする
- ✓ 塩分が多く含まれる食品を控える
- ✓ 薄味に慣れる

調味料の塩分

調味料小さじ1(5cc)の塩分

種類	塩分
塩	6.0 g
しょうゆ	0.9 g
ウスターソース	0.4 g
みそ	0.7 g
ポン酢	0.4 g
コンソメ	1.3 g
顆粒和風だし	1.2 g

食塩の食品別摂取割合



東京都民の健康・栄養状況
(平成15年国民健康・栄養調査東京都実施分集計結果)



酸味・辛味を効かせたスープ

スファンラータン 酸辣湯

エネルギー - 46kcal 塩分 0.9g 食物せんい 2.6g 炭水化物 6.2g :1人分

材料 (2人分)

- | | | |
|---------------|--------------------|-------------------|
| ゆで筍 … 40 g | しょうが汁 … 少々 | A { 片栗粉 … 小さじ 1/2 |
| にんじん … 20 g | 鶏ガラスープの素 … 小さじ 1/2 | |
| 干椎茸(小) … 1 枚 | 塩 … 2 つまみ | 卵 … 小 1/2 個 |
| 白菜 … 60 g | しょうゆ … 小さじ 1/2 | ラー油 … 適宜 |
| 水 … 1・1/2 カップ | 酢 … 小さじ 1 | |

作り方

- 筍は縦薄切り、にんじんは 3cm の長さの拍子木切りにする。
干しいたけは戻し、薄切りにする。白菜は 3~4cm の長さの縦薄切りにする。
なべに水を入れて火にかけ、たけのこ、にんじん、しいたけを入れ、軟らかくなるまで煮る。
白菜、しょうが汁、鶏ガラスープの素、塩、しょうゆ、酢を入れ、少し煮る。
白菜に火が通ったら A でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。好みでラー油をふる。