

栄養通！！vol.2

平成 23 年度 12 月発行
「栄養通！！」 2 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科

減塩食のお話し

食塩をとり過ぎると、血液の中のナトリウム濃度が濃くなり、それを薄めようと水分をひきつけ、血液が増えてしまいます。その多くなった血液を循環させるために、心臓に負担がかかったり、血液の通り道となる『血管』にかかる圧（血圧）が高くなる要因となったりします。

今回の栄養通！！では、減塩食 実践のための食品選びや調理方法などの工夫についてご紹介します。

ひとつでも、できることからはじめてみませんか？



❖ 薄味に慣れる。

調味料の味に頼らないで、薄味に慣れてくると、素材のおいしい持ち味がわかるようになります。



❖ 「かける」より「つける」

醤油やソースなどは、かけて食べるより少量をつけながら食べた方が使用量が少なくてすみます。

❖ 料理の味のつけ方を工夫する。

味はしみ込ませず、最後にかからめるようにして表面に味を集中させると、食べたときに塩分を感じやすく少量の調味料でも美味しく食べることができます。



❖ 新鮮な材料を使い、持ち味を活かす。

新鮮な食材は、それだけで美味しいもの。薄めの味つけでもじゅうぶんです。



❖ 酸味・香り・だしなど、食塩以外の味を利用する。

【酸味】酢・レモン・すだちなど

【香り】のり・ごま・山椒・ゆず・しょうが・しそなど

【だし】煮干しだし・かつおだし・昆布だしなど

【香辛料】こしょう・カレー粉・唐辛子など



❖ 植物油を上手に利用する。油の香ばしさで、おいしく食べることができます。

❖ 外食は、味付けが濃いものが多いので、食べ方を工夫する。

汁物は実だけを食べて、漬物は残しましょう。また、ご飯は味付きでないものを選びましょう。



❖ 天然素材を使って、だし汁は濃い目にとる。

だしに含まれている「うまみ」成分により、調味料を控えてもおいしく仕上がります。

出汁の素を使用する場合には食塩無添加のものを選びましょう。



❖ 汁物は、1日1回まで、具たくさんに。

具をたくさん入れることで、汁の量を減らすことができ、さらに野菜などからも旨味が出るため、薄味でもおいしく食べることができます。



❖ 麺類の汁は飲まない。ラーメンでは汁まで飲むと食塩量が約 8.1g！

食塩摂取目標量 日本人の食事摂取基準（2010年版）から
男性:9.0g 未満/日 女性:7.5g 未満/日

❖ 必要に応じて、減塩醤油や減塩味噌などを利用する。



❖ 栄養成分表示を参考にする。

お弁当・おにぎり・お惣菜などを購入するときには、栄養成分表示を参考にしましょう。

食塩量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

(例) 297mg (ナトリウム) × 2.54 / 1000 = 0.8g (食塩量)

(例)

栄養成分表 1箱(81g)当り			
エネルギー	463kcal	炭水化物	43.3g
たんぱく質	5.3g	ナトリウム	297mg
脂質	29.8g		

❖ 漬物・佃煮類・練り製品(ちくわやハムなど)、インスタント食品はなるべく避ける。

