



日本人の 3 人に 1 人、高齢者の 3 人に 2 人が高血圧と診断されていると言われています。その原因として塩分の摂りすぎが挙げられます。

塩分は血圧と密接な関係があり、塩分を摂り過ぎると血圧中のナトリウム濃度が高くなります。ナトリウム濃度が高くなるとのどが渇き水分を摂ります。水分を摂ると血管に流れる血液量が増え血圧が高くなります。

つまり、塩分を摂り過ぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になるというわけです。高血圧状態が続くと血管は次第に厚く硬くなり動脈硬化の原因となります。

また、動脈硬化になると脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。その予防のためには毎日の食事の塩分を減らす必要があります。

今回はおいしい減塩食のポイントについてご紹介します。

日本人の食塩摂取目標量 (2015 年 4 月 1 日改定)

	男性	女性
従来	9.0g/未満	7.5g/未満
2015 年 4 月 1 日以降	8.0g/未満	7.0g/未満

1 つでも当てはまる項目があれば塩分をとりすぎている可能性があります。脳・心臓疾患につながる恐れのある高血圧を予防するために、2015 年に食塩摂取量がみなおされ

食事チェックをしてみましょう

- 汁物は 1 日 2 回以上食べる
- 梅干しや漬物をよく食べる
- 干物や味付けされた魚をよく食べる (味噌漬けなど)
- 加工品をよく食べる (ウインナー・ちくわ・チーズなど)
- 外食をしたり惣菜を買うことが多い
- 麺類をよく食べる
- 味のついた主食をよく食べる
- おかずの品数が多い



塩分が多めの食品を知っておきましょう

食品名	塩分量	食品名	塩分量
食パン (6 枚切 1 枚)	0.8g	あじの開き干し	1.4g
スライスチーズ (1 枚)	0.5g	ぬか漬け (30g)	1.6g
ウインナー (2 本)	1.0g	ポテトチップス (60g)	0.9g
味噌汁・スープ	1.5~2.0g	ノオイト'レツツ' (15g)	1.1g
濃口醤油 (小さじ 1)	0.9g	淡色辛味噌 (18g)	2.2g

低塩でもおいしく食べるには?

1. 天然のだしを効かせてうまみをプラスする

昆布・かつおぶし・干し椎茸・煮干などはうまみたっぷりのだしをとることができます。貝類やきのこも献立にうまく取り入れましょう。

また、市販のだしの素はグルタミン酸ナトリウムが含まれているものが多く、味噌汁 1 杯で 0.4g 程度の塩分になります。



2. 香味・酸味・辛味をうまく利用して

アクセントをつけましょう

素材の持つ香りで味を活かしたり引き締めたりすることができるので薄味でもおいしく食べることができます。お浸しなどは削り節やごまの風味だけでもおいしく食べることができます。

- 香味野菜・・・ねぎ・しょうが・セロリ・青じそ・パセリ
みょうが・にんにく・三つ葉
- 香辛料・・・ こしょう・唐辛子・山椒粉・カレー粉・わさび
辛子・マスタード・ごま
- ハーブ・・・ バジル・タイム・セージ・ミント
- その他・・・ 削り節・レモン など



調味パーセントについて

調味パーセント (調味量の割合) とは材料の分量に対しての調味料、おもに塩味や甘味の割合を表したものです。

調味パーセントを使って味付けをすれば、どんな分量の料理でも常に同じ味付けで作ることができます。



方法

1. 材料の重量を計る
魚・肉・野菜は下ごしらえが済んで廃棄分を除いたもの、汁物や煮汁の多い煮物は液体の重量を計ります
2. **材料の重量 (g) × 調味パーセント (%) = 塩分 (または糖分) の重量 (g)**
3. 塩や砂糖以外の調味料の分量を出す場合には換算する。

料理名	塩分 (%)
青魚の煮付け	2
白身魚の煮付け	1.5~2
豚肉の生姜焼き	1.5~2
いりどり・煮付け	1.2~1.5
お浸し・煮浸し	1
味噌汁・けんちん汁	0.6~0.8

例: サバの味噌煮
サバ切り身 80g の場合
80g × 2%
→ 1.6g
塩分 1.6g は味噌に換算すると...
1.6 ÷ 0.7 = 2.2
味噌 6g × 2.2 (杯分)
約 **13g** になります

- 濃口醤油 (小さじ 1 杯 6g)
→ 塩分 1g
- 減塩醤油 (小さじ 1 杯 6g)
→ 塩分 0.5g
- 淡色辛味噌 (小さじ 1 杯 6g)
→ 塩分 0.7g (赤味噌も同じ)
- みりん (小さじ 1 杯 6g)
→ 糖分 2g

調理をする際に調味量を計量する習慣をつけると、使い過ぎを防ぐことができます。減塩調味量もうまく活用しましょう!!

3. 味にメリハリをつけましょう

塩分をあれこれ振り分けて使うと、どのおかずも薄味になってしまいもの足りなくなってしまうので、思い切って 1 点に集中させ味にメリハリをつけるとよいでしょう。

素材をだし汁で煮た後、砂糖・みりんなどで甘みを加え、最後に調味料を絡める「表味」も塩味を強く感じることができます。

4. 新鮮な旬の食材を使用し、素材の旨味を活かしましょう

旬の味覚は旨味成分がたっぷり増しているため香りも味もよいのが特徴です。春の筍・夏のトマト・秋の脂がのった秋刀魚・冬の葱など、旬の食材を使ってみてはいかがでしょうか?

とれたての野菜・魚にはまずは調味料を何も付けずに食べてみて下さい。