



栄養だより Vol.10

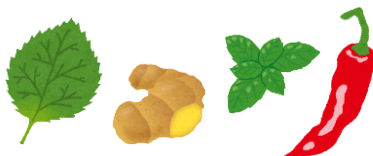


テーマ「美味しく減塩するコツ」

日本では成人の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ます。
高血圧の予防には、「減塩」「体重管理」が有効で、なかでも、毎日の食塩の摂取を制限することが重要です。
減塩食に味気ないイメージを持っていませんか？今回は美味しく減塩するコツについてまとめました。

香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜(大葉、生姜など)やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントを付けるようにしましょう。



酸味を利用

お酢や柑橘類で酸味をつけましょう。味にメリハリがつくので塩がなくても満足できます。焼き魚はレモンを絞って食べましょう。



味を染み込ませず、表面に絡める

煮物にして全体に味を付けるよりも、照り焼き等で表面に味を絡ませた方が味を濃く感じ塩の摂取量は少なくて済みます。(ぶい大根より、ぶいの照り焼きの方が食塩相当量は1.3g少なくて済みます)



下味に塩を使わない

肉料理の下味の塩等を使わないようにし、焼き魚の振り塩もやめてみましょう。食べるときに塩をふりかけたり、醤油を付けて食べましょう。



献立にメリハリをつける

全ての料理が薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると満足度が高まります。



調味料はかけずに付けて食べる



味を感じるのは上顎ではなく舌です。料理の上からソースをかけるのではなく、別の皿にソースを取り、食べるときにソースを付けて食べると、ソースが直接舌にふれ、調味料の量は同じでも味を濃く感じ、満足感を得ることができます。

ほかにも、「減塩食品を利用する」「汁物は具沢山にして、だしをしっかり効かせる」「ラーメンの汁は残す」などの方法があります。

日本の食塩摂取量について、**男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満**(高血圧・慢性腎臓病の重症化予防は**1日6g未満**)が目標とされていますが、日本人が1日に摂取している塩分量の平均値は令和4年 国民健康・栄養調査によると**男性が10.5g、女性が9.0g**と、目標には遠く及びません。
高血圧ではない方も予防のため日頃から減塩を心がけるようにしましょう。

小さじ一杯に含まれる塩分量

マヨネーズ



0.1g

ケチャップ



0.2g

ポン酢



0.4g

中濃ソース



0.5g

米みそ



0.7g

濃口醤油



0.9g

薄口醤油



1.0g

減塩醤油は
0.4g
濃口の約半分



塩分

少

多

※商品によって違う場合があります