

健康管理センターだより No.10

日本人は塩分を多く摂る傾向にあります。醤油やみそなどの調味料や、漬物、市販の加工食品など食卓によく出る料理に塩分が多く含まれているためです。塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、さらに濃い味付けによって食が進み、肥満につながる恐れもあります。高血圧を予防するために、2015年4月1日より厚生労働省は日本人の食塩相当量の目標値の見直しを行いました。そこで今回は**減塩**についてとりあげてみました。

① 食塩摂取量の目標値が変わりました！！



② かくれ塩分に気をつけましょう！

調味料

濃口・薄口醤油
小さじ1/1.0g
減塩醤油
小さじ1/0.5g

ノンオイル
ドレッシング
大さじ1/1.1g

淡色辛みそ
大さじ1/2.2g

めんつゆ
(ストレート)
80g/2.6g

- 塩少々
指2本…約1g
- 塩ひとつまみ
指3本…約2g

濃口醤油と薄口醤油の塩分量は同じです

食品

塩鮭50g
(1切れ80g)

ウインナー50g
(1本25g)

ハム40g
(1枚20g)

たくあん15g

はんぺん60g
(小1枚)

加工食品には多くの塩分が含まれています

これらの食品には塩分**1g**が含まれています

食品表示のナトリウムは下記の計算式で食塩相当量に換算できます

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

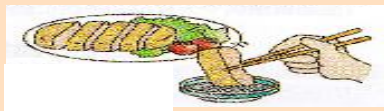
*注意：ナトリウムはg表示とmg表示があります

例) ナトリウム表示1.8g(表示1800mg)を食塩量に計算すると
 $1800(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = 4.572(\text{g})$ 塩分：4.6g
 (g表示をすると $1.8\text{g} \times 2.54 = 4.572$)



③ おいしく減塩しましょう

醤油・ソースはかけずに付けて食べましょう



麺類のスープは残しましょう

汁を残すと塩分の摂り方が約半分に減ります



香りをプラスしましょう

塩の代わりにレモンや酢など、酸味や唐辛子などの辛味、ニンニクなどの香味を利用しましょう



味噌汁は具を多くして1日1杯にしましょう

汁に塩分が多く含まれています。箸が立つくらいに具をたっぷり入れましょう



何か1品だけ塩味を効かせてあとは薄味にしましょう

塩分を平均的に使うより1品だけ重点的に使うことが効果的です。薄味の物から食べましょう



かつお・昆布・しいたけ等で濃い目のだしをとりましょう

旨みを利用しましょう



塩分を排出する栄養素**カリウム**をとりましょう！
カリウムを多く含む食品
ほうれん草、生野菜、バナナ、メロン

④ 外食時にも注意しましょう

外食メニューは一般的に塩分が多く、高エネルギー、高脂肪で野菜不足になりがちです



ラーメン1杯6~7g



ハンバーグ 2g (170g)



ポテト0.6g



カツ丼7.3g



うどん1杯7~8g

- メニュー表に記載されている栄養表示を参考にしましょう
- 不足しがちな野菜はサラダや小鉢をプラスして補いましょう
- 単品よりも主食・主菜・副菜の揃った定食スタイルにしましょう