

塩分、摂りすぎていませんか？



人が生きていくために塩分は必要不可欠ですが、摂り過ぎると高血圧や腎臓病などの主な原因となります。成人の1日あたりの塩分摂取量の目標値は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。また、高血圧治療ガイドラインでは1日の食塩摂取量は6g未満が目標とされています。



小さじ1杯あたりの塩分量



以下は小さじ1杯あたりの調味料などに含まれる塩分量を示しています。



塩
6g



胡椒
0g



濃口醤油
0.9g



薄口醤油
1.0g



味噌
0.7g



ソース
0.3g



ウスターソース
0.5g



マヨネーズ
0.09g



ケチャップ
0.2g



酢
0g



顆粒だし
1.2g



コンソメ顆粒
1.3g



ドレッシング
和風 0.4g



ドレッシング
フレンチ 0.2g



減塩しよう！減塩のコツ



高血圧では1日の塩分摂取量を6g未満に制限することが理想とされていますが、現在の日本人の塩分摂取量は約10gのため、6g未満というのはなかなか難しいことがわかります。しょうゆやソースなどの量を減らすだけでなく、料理に一工夫することがポイントです。

① 麺類の汁は残す、ざるそばやつけ麺は先だけ汁につける



② 漬物、汁物、練り物、缶詰、ハム・ソーセージなどの塩分の高いものは避ける



③ うま味をきかせる

昆布・かつお節・煮干しなどの天然素材のだしは、塩分控えめでも素材の味が引き立ち、美味しくなります。

④ 酸味、辛味、香味を利用する

酢・レモン・ゆず・トマトなどの爽やかな酸味は塩味にかわる味のアクセントになります。カレー粉、こしょう、唐辛子、わさび、からし、ねぎ、三つ葉、しょうが、しそ、にんにく、パセリなどの辛味・香りあるものは薄味をカバーしてくれます。



⑤ 「かける」より「つける」

しょうゆやソースなどは料理にかけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう。一口ずつつけて食べることで、塩分量を控えることができます。

⑥ 香ばしさを利用する

焼きこげをつけると香ばしさでおいしく食べることができます。味を表面につけると味を強く感じられます。



⑦ どうしても塩分の濃いものを食べたいときは、量を少なくして食べる

薄味にしたからといってたくさん食べてしまえばその分摂取塩分量が増え減塩の意味がなくなってしまいます。どうしても塩分の濃いものが食べたいときは、量を少なくすれば摂取塩分量が少なくなり減塩につながります。

⑧ 調味料は計量する

計量スプーンやデジタル量りで正確に量ってから使うことは、塩分管理にとっても大切です。



⑨ 食卓に調味料を置かない

手のすぐ届くところに塩、醤油、ソースなどがあるとつい手をおぼしたくなります。代わりに酢や七味唐辛子、バジルなどの香辛料を置いてみるのはいかがでしょうか。

⑩ 主食はパンや麺よりもごはん

ごはんには塩分が含まれていませんが、パンや麺類には食塩が含まれています。

食品名	塩分
ごはん	0g
食パン(6枚切)1枚	0.8g
干しうどん1束(ゆでた後)	1.2g
生中華麺1袋(ゆでた後)	0.5g