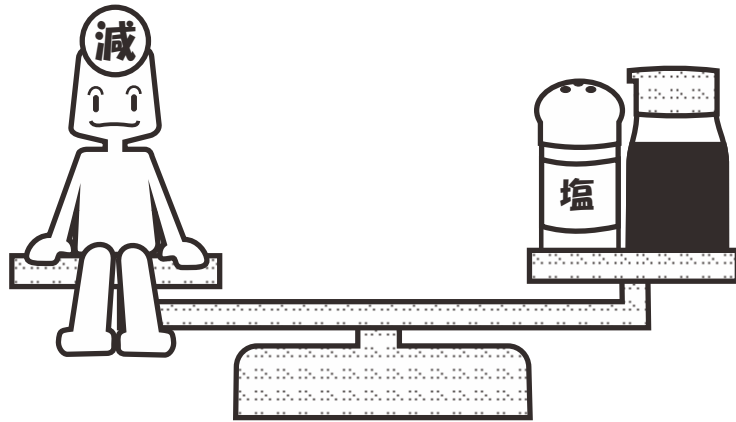


# 減塩



**宣言**  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2016 8月号

# 塩分 摂り過ぎていませんか?

日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など、塩を用いた調味料や調理法を多く使用しているため、日本人は世界の国々と比べても多くの塩分を摂取しているとされています。

では、塩分の摂り過ぎは、どんな影響があるのでしょうか。

1日にどれくらい塩分を摂ればよいのでしょうか。



## 一日の食塩摂取量について

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)より

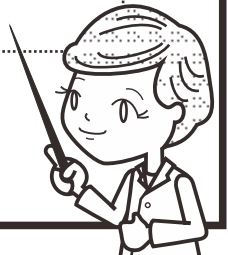
◇健康な成人の場合

男性:8.0g未満 女性:7.0g未満

◇高血圧の治療を要する場合:6g以下

◇腎臓疾患患者の場合:3~6g以内

2015年より塩分摂取目標量が  
高血圧予防の観点から、男女ともに  
低めに改訂されました。



## 塩分を摂り過ぎると…

### -のどが渇く-

体内の塩分濃度は常に一定に保たれています。塩分を摂り過ぎて濃度が上がると、水分を取り込んで塩分濃度を薄めようとするためのどが渇きます。



### -むくむ-

のどが渇いて、水分を必要以上に摂取すると体がむくんでしまいます。



### -高血圧・動脈硬化-

血液の塩分濃度を薄めるために、水分が多く取り込まれると、血液量が増え血管にかかる圧力が高くなり、高血圧・動脈硬化をまねきます。

### -腎臓病-

腎臓は塩分を排出する働きをもつため、塩分を多く摂るほど負担がかかります。

### -不整脈・心疾患-

塩分は、心臓の筋肉の働きに関わっているため、塩分の摂り過ぎはその働きにも異常をきたす可能性があります。

## 日常生活での減塩ポイント

「減塩のため」と急に薄味にして味気のない食事になっては減塩も長続きしません。塩分を減らしてもおいしく感じられる工夫を取り入れてみましょう。



### …調理する際の工夫…



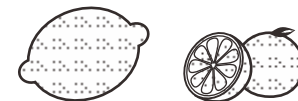
### -香辛料を使う-

唐辛子やこしょう、カレー粉、わさびなどスパイスを使うと味が引き立ちます。



### -酸味を活かす-

レモン、ゆず、すだちなどかんきつ類の絞り汁や酢などを加えれば、薄い味つけでも物足りなさを感じません。



### -旨味素材を活かす-

かつお節、昆布、いりこ、干しシイタケ、干し貝柱、きのこやあさりなどのだしを使うと、塩分が少なくても深みのある味わいになります。



**-香りや風味のある食材を使う-**

ねぎ、青じそ、にんにく、しょうが、セロリ、パセリ、ハーブなどの香味野菜や、ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなどをプラスすることで風味がアップします。



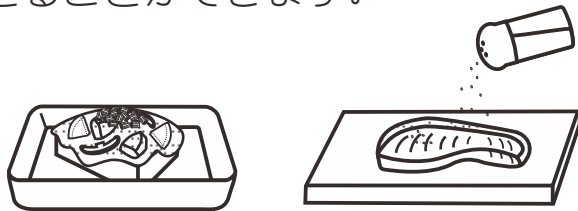
**-焼いた香ばしさを活かす-**

ほどよく焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味が味つけのひとつとなります。



**-味を表面につける-**

塩味は、最初に舌に触れたときに感じます。表面だけに味をからめたり、水溶性片栗粉などでとろみをつけることで味をはっきりと感じとることができます。



**…食事をする際の工夫…**

**-汁物は一日一杯まで-**

みそ汁などの汁物は、毎食摂るとかなりの塩分になります。具たくさんにして汁を減らしましょう。



**-麺類の汁は飲まずに残す-**

ラーメンやそば、うどんなど外食の麺類には、汁だけで3~5gの塩分が含まれています。



**-調味料はかけないでつける-**

しょうゆやソースなどは小皿に取り、つけて食べるようにすると、全体にかけて食べるより量が少なく済みます。



**-カリウムと水分を摂る-**

カリウムはナトリウム(塩分)と結びついて、体外に排出する働きがあります。ほうれん草、ひじき、里芋、長芋、アボカド、バナナなどに多く含まれます。



夏は汗をかいて塩分を排出しやすいので、過度な減塩は熱中症を起こします。摂取量と排出量とのバランスも意識しましょう。

## …塩分摂取量を把握しよう…

自分がどれだけ塩分を摂っているか知ることも大切です。

### 調味量に含まれる塩分量

塩分 濃い口しょうゆ  
0.9g 小さじ1(6g)

塩分 薄口しょうゆ  
1.0g 小さじ1(6g)

塩分 中濃ソース  
0.3g 小さじ1(6g)

塩分 トマトケチャップ  
0.2g 小さじ1(6g)

塩分 赤色辛みそ(米みそ)  
0.8g 小さじ1(6g)

塩分 和風だし  
1.2g 小さじ1(3g)

塩分 カレールー  
2.1g 1皿分(20g)

塩分 固形コンソメ  
2.2g 1個(5g)

### ナトリウムと食塩相当量

市販の食品は栄養成分表示で塩分量を確認することができますが、中には塩分がナトリウムの量で表示されているものがあります。以下の計算式で、塩分量を割り出すことができます。

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

例) ナトリウム2500mgのインスタントラーメンの場合

$$2500(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = 6.35$$

→ 6.35gの食塩が含まれている

## …減塩レシピ…

### 具たくさん里芋豆乳スープ

里芋はカリウムが多く塩分の排出を促します。塩分控えめでも、味つけしっかりでおいしい!

#### 【材料:2人分】

里芋……………中2個	A	コンソメ……………3g (塩分控えめ)
鶏むね肉……………60g (皮なし)		水……………40ml
干しシイタケ…4g		調整豆乳……………160ml
しめじ……………1/2パック		塩……………ひとつまみ
エリンギ……………小1本		
玉ねぎ……………1/4個		黒こしょう…少々
人参……………1/4本		パセリ……………少々
水……………160ml		

#### 【作り方】

- ①里芋はよく水で洗い、皮がついたままラップをして耐熱容器に入れ、レンジ(600W8分)で加熱をして、熱いうちに、皮をむく。
- ②干しシイタケを水で戻す。しめじは石づきをとり、ほぐす。エリンギは石づきをとり、縦に薄切りにする。
- ③玉ねぎと人参は乱切りにする。
- ④鍋に水、鶏むね肉、人参、玉ねぎを入れて加熱する。
- ⑤野菜に火が通ったら、里芋ときのこと類を加える。
- ⑥水分が少なくなったら、Aの調味料を加え、煮込む。
- ⑦最後に黒こしょうとパセリをふる。

