



おおこうちだより Vol.19



塩分と上手につき合おう！

日本人の塩分の目標量は男性 8g/日未満、女性 7g/日未満（高血圧・心血管疾患・腎臓疾患の既往がある方は 6g/日未満）ですが、実際は 3g 程度多く摂取していると言われています。塩分の摂りすぎは、高血圧だけでなく動脈硬化や心疾患リスクも高めます。減塩のコツを身につけて、目標量を目指しましょう！

◎減塩のポイント

1 料理に旨味や香りを！



だしの旨味や、レモン・酢などの酸味、ごま・しそなどの風味をきかせましょう。マスタード・唐辛子・しょうが・にんにくなどのスパイスで味に刺激をつけても良いです。このように塩分以外の味付けを楽しむとおいしく塩分を控えられます。

2 汁物に注意！



汁物には塩分が多く含まれていることが多いです。汁物は 1 日に 1 杯までとしましょう。麺類は汁を残すようにしたり、鍋物の汁にも注意しましょう。

3 調味料はかけずにつける！

しょうゆやソースなどの調味料は小皿に出し、つけて食べましょう。かけるよりもつける方が量が少なくなります。最近は、スプレータイプや 1 滴ずつ出るしょうゆさしもあるのでそれらを使うのも良いです。



4 とろみをつけよう！

あんかけにすると、とろみが食材のまわりにつきまます。また、舌に味が残りやすくなるので薄味でも満足感が得られやすいです。

5 加工食品の取りすぎに注意！

加工食品には塩分が多く含まれていることがあります。旬の新鮮な食材を使い、**素材本来の味**を活かしましょう。

◎調味料の塩分摂取量

調味料には、塩分が含まれているものが多いです。右表の塩分量を参考にしましょう。減塩調味料も使うのも工夫のひとつです。

また、計量して使ったり、下表のようにつけ方に気を付けることで塩分の摂りすぎを防ぐことができます。

調味料	大さじ1	小さじ1	調味料	大さじ1	小さじ1
食塩	18.0g	6.0g	赤みそ	2.0g	0.7g
減塩塩	9.0g	3.0g	白みそ	2.2g	0.7g
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g	減塩みそ	1.9g	0.6g
薄口しょうゆ	2.9g	1.0g	中濃ソース	1.0g	0.3g
減塩しょうゆ	1.5g	0.5g	ケチャップ	0.5g	0.2g
ポン酢	1.2g	0.4g	めんつゆ(3倍濃縮)	1.8g	0.6g

出典：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

《つけ方のヒント》

とんかつ	方法	摂取食塩相当量(g)
とんかつのみ 重量=150g	既製品のとんかつを12等分に切る。	0.7g
つけ少なめ	つけ方・かけ方 1つつつける。(斜めに高さ約0.5cm)	0.8g ↑+0.1g
つけ多め	つけ方・かけ方 1つつつける。(下面全て)	1.0g ↑+0.3g
かけ	つけ具合 往復させてかける。(7往復)	1.1g ↑+0.4g

巻きずし	方法	摂取食塩相当量(g)
巻きずしのみ 重量=150g	既製品の巻きずし4切れを使用。	1.8g
つけ少なめ	つけ方・かけ方 1切れずつつける。(のりの面に約2cm)	1.9g ↑+0.1g
つけ多め	つけ方・かけ方 1切れずつつける。(下面全て)	2.4g ↑+0.6g
かけ	つけ具合 1かけする。(直線を引くように約16cm)	2.5g ↑+0.7g