

☆栄養課だよ！☆

今回のテーマ

塩分の適量はどのくらい？

普段のご自分の塩分摂取量は
何グラムでしょうか？
考えてみましょう。

令和4年5月発行

2022
Vol.70

健康な日本人の成人が当面目標とすべき1日の食塩摂取量は**男性 7.5g 未満、女性が 6.5g 未満**とされています(高血圧や慢性腎臓病の方については1日6g未満推奨)⁽¹⁾。

最近の調査結果によると、摂取量はいずれも**平均2g 程度上回っている**状況です(図)。



減塩のポイント⁽⁴⁾

- ① **種類の汁は残す** 汁を全部残すと30～50%の塩分カット
- ② **具だくさんの汁物にする** 汁の量を減らせる(汁物は1～2杯/日まで)
- ③ **香辛料・香味野菜・果物の酸味を効かせて** 生姜・にんにく・大葉・ネギ・柚子・ごま油・こしょう・カレー粉・唐辛子・ラー油・レモン・酢など
- ④ **加工食品・漬け物・梅干しを控える** 特に高塩分な食品 表示で食塩相当量の確認を 漬物より浅漬けで減塩
- ⑤ **だし旨味を活かす** 煮物などはだし汁で煮て、最後に醤油などで食材の表面に味を付けるようにすると減塩
- ⑥ **低塩の調味料を使う** 日本高血圧学会のホームページでは美味しい減塩食品を紹介している
- ⑦ **むやみに調味料を使わない** 味をみてから調味料をプラス 「かける」より「つける」で量の把握を
- ⑧ **新鮮な食材をつかう** 旬の食材は味も濃く、旨味が多く、栄養価もたっぷり
- ⑨ **塩分濃度計を活用してみましょう** 店頭や通販でも販売されています
- ⑩ **野菜や果物を食べる** 野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを尿とともに排泄する効果があります

調味料の**大さじ1**当たりの食塩相当量(g)⁽³⁾

食塩	17.9
濃口醤油	2.6
薄口醤油	2.9
めんつゆ(3倍濃縮)	1.5
米味噌(淡色辛)	2.2
米味噌(赤色辛)	2.1
米味噌(甘味噌)	1.1
焼肉のたれ	1.5
ウスターソース	1.5
オイスターソース	2.2
中濃ソース	1.0
ケチャップ	0.5
顆粒中華だし	3.6
顆粒和風だし	3.7
固形(顆粒)ブイヨン	3.5
やきそば粉末ソース	3.1
カレールー	1.6～1.9
マヨネーズ	0.2
カレー粉	0.01

食塩ひとつまみ
(指3本)は
塩分 1.5g

顆粒だしには
塩分も含まれ
ています。

カレー粉、マ
ヨネーズ、酢
などは塩分が
すくないので
時々取り入れ
ることで減塩
できます。

蒸し蒲鉾	1本(150g)	3.8
焼き竹輪	1本(130g)	0.6
さつま揚げ	1枚(50g)	1.0
ロースハム	1枚(15g)	0.4
ベーコン	1枚(18g)	0.4
ソーセージ	1本(20g)	0.5
魚肉ソーセージ	1本(100g)	2.1
ハルメザンチーズ	大さじ1	0.3
プロセスチーズ	6Pチーズ(1個)	0.5
海苔佃煮	大さじ1	0.2
梅干し(調味漬け) (塩漬け)	大1個/小1個	1.0/0.2 2.4/0.4
たくあん	30g	0.8
キムチ	30g	0.9
高菜漬け	30g	1.2
いかの塩辛	20g	1.4
明太子	1腹(50g)	2.8
塩サバ	1切れ(50g)	0.9
アジの開き	1尾(90g)	1.9
塩鮭	1切れ(60g)	1.1
食パン	6枚切り1枚(6g)	0.8

イスタトラノヲ (袋麺・カップ麺)	1食	5.4～6.6
イトトカレー	1食	2.0～3.0
冷凍ビラフ	1食	2.2
スパゲッティ カレー	1人前	2.6
チャーハン	1人前	2.6
ソース焼きそば	1人前	3.8
きつねうどん	1人前	7.0
牛丼(吉野家)	並盛	2.7
ラーメン	1食	6～8
ハンバーガー	1個	1.6～2.3
コッピニサド イチ(ミックスサド)	1パック	2.2
コッピニ梅おにぎり	1個	2.0
ポテトチップスうす塩味	1袋(60g)	0.6
じゃがりこ	1カップ(60g)	0.8

※食品の塩分はおおよそです。

参考文献 ⁽¹⁾ 日本人の食事摂取基準 2020年版 ⁽²⁾ 平成30年国民健康・栄養調査 ⁽³⁾ 食品成分表 2020 ⁽⁴⁾ 日本高血圧学会 減塩のコツ8ヵ条

4月の当院の食事紹介



行事食

756Kcal



手作りパンの日

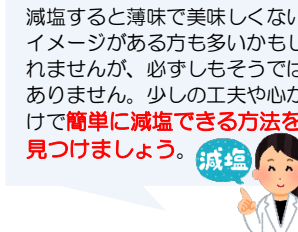
780Kcal



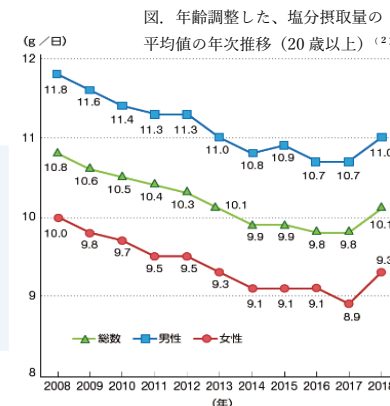
気まぐれランチ

742Kcal

【当院ホームページにも様々な情報を掲載していますので、ぜひご覧ください】



減塩すると薄味で美味しくないイメージがある方も多いかもしれませんが、必ずしもそうではありません。少しの工夫や心がけて**簡単に減塩できる方法を見つけましょう。**



乾麺は茹でる前は塩分が高いですが、茹でることで少なくなります。乾麺よりもチルドの茹で麺のほうが塩分は少ない傾向です。

茹でた後の食塩相当量(g)

うどん(生)	1玉 140g	3.5	0.8
冷凍うどん	1玉 200g	0.7	変化なし
干しうどん(乾)	1人前 100g	4.3	1.3
干しそば(乾)	1人前 70g	1.5	0.2
中華麺(生)	1玉 120g	1.2	0.4
スパゲッティ(乾)	1人前 80g	0	2.3

スパゲッティ(乾)を1.5%濃度の食塩水で茹でた場合

パスタは茹でる時に塩茹ですることが多いと思いますが、塩を入れなければ減塩できます。

麺類は、特につゆや汁に塩分が多く含まれます。

<生姜の味噌汁>

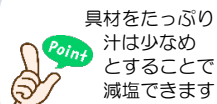
1人分: 約132kcal、塩分0.8g

材料(4人分)

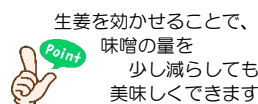
豚バラ 120g
キャベツ 150g
オリーブオイル 小さじ1
生姜 ひとかけ
合わせ味噌 25g
かつお昆布だし汁 約480ml

- ① オリーブオイルで豚肉を炒め、次にキャベツも加えてさっと炒めます
- ② だし汁をひたひた程度加え、沸騰したらアクをとり、生姜を入れて火を止めます(顆粒だしを使用する場合は水と顆粒だしを入れる)
- ③ 味噌を溶きます

豚肉、キャベツは食べやすい大きさに切ります。
生姜は細く千切りします。
※だし汁をとります



具材をたっぷりの汁は少なめとすることで減塩できます



生姜を効かせることで、味噌の量を少し減らしても美味しくできます