



今回のテーマ

うす味上手 ～おいしく減塩しよう～



塩分(ナトリウム)は日本人が摂り過ぎている栄養素のひとつです。塩分は生命の維持に欠かせない栄養素ですが、塩分を摂り過ぎると高血圧症の原因になるなど様々な弊害が生じます。今月は、「減塩すると食事が味気なくなる」なんて思っている方も満足していただける減塩のコツをご紹介します。

塩分は1日にどれくらい摂ったらいいの？



食塩摂取の目標量(日本人の食事摂取基準2005年版)は、

男性:10g未満/日 女性:8g未満/日

とされています。

※2010年版では、男性:9g未満/日・女性:7.5g/日未満に変更になります。

しかし、食塩摂取の平均値(平成19年国民健康栄養調査)は男性が12.0g、女性が10.3gと目標量を達成できておらず、塩分をと摂り過ぎていることが分かります。

塩分を摂り過ぎるとどうして血圧が上がるの？

塩分の高いものを食べると自然とのが渴きます。

それは、人間の体液は塩分濃度が一定に決まっているので、それを超える塩分を摂取するとその濃度を薄めようとする自己防衛反応から水分を摂ろうとするのです。

余分な塩分と水分を摂取すると体液(血液)が増えます。

体液が増えすぎると心臓や血管内の一定量を超えてしまうため、血管が押し広げられて血圧が上がってしまうのです。

主な調味料の塩分含有量



調味料は塩分がどれだけ含まれているか分かりづらいもの。それぞれの塩分含有量を知り、1日のトータル摂取量を考えましょう。

| 調味料 | 小さじ1 5ml | 大さじ1 15ml |
|------------------|-------------|--------------|
| 塩 | 5.9g | 17.8g |
| 濃口しょうゆ | 0.9g | 2.6g |
| 減塩しょうゆ(塩分50%カット) | 0.5g | 1.5g |
| 味噌 | 0.7g | 2.2g |
| 減塩味噌(塩分50%カット) | 0.3g | 1.0g |
| ウスターソース | 0.5g | 1.5g |

| 調味料 | 小さじ1 5ml | 大さじ1 15ml |
|------------|-------------|--------------|
| とんかつソース | 0.3g | 1.0g |
| トマトケチャップ | 0.2g | 0.5g |
| フレンチドレッシング | 0.1g | 0.4g |
| 和風ドレッシング | 0.2g | 0.7g |
| マヨネーズ | 0.1g | 0.3g |
| コンソメ | 1.0g | 3.2g |

※商品によって塩分含有量は異なります。ここに示した数字は、一般的なものの目安です。

主な加工品に含まれる塩分

加工食品には塩分が多く含まれているので注意しましょう。

塩鮭一切れ
(80g)



約4.6g

焼きちくわ1本
(100g)



約2.4g

梅干1個
(10g)



約2g

しらす(半乾燥)
大さじ山盛り(10g)



約0.6g

バター大さじ1
(13g)



約0.6g

ロースハムうす切り1枚
(20g)



約0.6g

焼き豚一切れ
(25g)



約0.6g

食パン1枚
(60g)



約0.8g

プロセスチーズ一切れ
(20g)

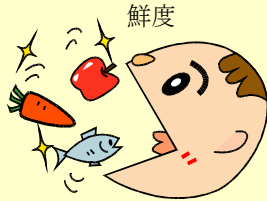


約0.6g

減塩しても満足できる料理のコツ 六か条

一. 素材は新鮮なものを選び、そのものの味を楽しむ工夫を

加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮食材を選びましょう。



二. おいしい『だし』の風味を活かす

天然だしのおいしさは薄味の方が引き立ちます。だしの出る素材(干し椎茸・干し海老・貝類など)を利用したり、簡単だし割り醤油を作っておくと便利です。



三. 香味野菜や香草、香辛料を効果的に使う

【中華・エスニック】
ラー油・カレー粉・唐辛子
【洋】
マスタード・こしょう・パプリカ
【和】
わさび・山椒・みょうが・ねぎ



四. 酢や柑橘類の酸味を利用する

酢やポン酢
バルサミコ酢
酢味噌
ゆず・すだち・かぼす
レモン・オレンジ
グレープフルーツ
など



五. 調理法を工夫して香ばしく仕上げたり、油の香りを利用する

揚げ物、油炒めなど油の味を利用しましょう。風味が増し、おいしく食べられます。ただし、油を使ったメニューばかりにならないように気をつけましょう。



六. 表面に味付けをする

材料全体を混ぜ合わせるより、表面に味をつけた料理の方が、口に入れた時に味をすばやく感じるため、少ない塩分でも食べやすくなります。



知っておきたい！ ナトリウム→塩分方程式

日頃よく食べている食品の塩分量を知り、そのなかで高塩分のものは摂らないようにすることが大切です。最近は栄養成分表示をした食品を多くみかけるようになりましたが、その情報を上手に利用しましょう。塩分相当量はナトリウムから換算します。(塩分相当量が記載されている食品もありますので、よく確認しましょう)

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

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

例えば・・・

ナトリウムが2.9gであれば、
 $2.9\text{g} \times 2.54 = 7.366(\text{約}7.4\text{g})$

ナトリウムが531mgであれば、
 $531\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 1.34874(\text{約}1.3\text{g})$

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/

栄養士 篠田・植田・宇根・坂井・佐々木・清水・新川・為政・中野・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川

