

# 減塩のヒント

調理のしかた、食品やメニューの選び方、食べ方によって、減塩ができます。できるところから実践してみましょう。

## 調理のしかた

### ● 汁物は具たくさんに

汁を具たくさんにすると計量が減るため減塩でき、野菜などもとることができます。

### ● だしを効かせる

昆布、かつお節、煮干しなどでだしを濃くとると、だしのうま味で調味料が少なくてもおいしくいただけます。

### ● 酢・柑橘類・香辛料・香味野菜を使う

酢、柑橘類などの酸味を利用したり、こしょう、カレー粉、唐辛子などの香辛料やしそ、しょうが、ハーブなどの香味野菜の香りや風味を利用すると変化をつけながら減塩できます。

### ● 香ばしさを利用して

和え物に炒ったごまやアーモンドを加えたり、肉や魚などを程よく焼いて焦げ目をつけると、香ばしさが加わり調味料を減らしてもおいしくいただけます。

### ● 油脂で香りとコクを出す

ごま油やオリーブ油などを煮物や汁物に少量使うと、香りとコクが加わり、薄味でも気にならなくなります。

## 選び方

### ● 加工食品や塩蔵品のとり過ぎに注意

かまぼこ、ちくわ、ハムやベーコンなどの加工食品、魚の干物や塩鮭などの塩蔵品には食塩が多く含まれています。食べる量や頻度に気をつけましょう。

生の魚や肉に味つけする方が自分で塩味を調整できます。



### ● 減塩食品を利用する

しょうゆやみそなど、よく使う調味料を減塩タイプのもに替えることもおすすめです。調味料以外にも加工食品、お菓子など様々な減塩食品が店頭で並んでいます。普段の食事に取り入れてみましょう。

※カリウムが多い減塩食品があるため、カリウム制限のある方は、医師、管理栄養士の指導に従いましょう。

## ● 栄養成分表示を見て選ぶ

加工食品やお弁当を買う時は、栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ないものを選びましょう。飲食店でも、メニューに食塩相当量の表示があれば活用しましょう。

## 食べ方

### ● めん類のスープは残す

汁を全部残すと摂取する食塩を大幅に減らすことができます。できるだけ残すようにしましょう。






### ● 「かける」より「つけて」食べる

しょうゆやソースなどは、かけるより小皿などに入れてつけて食べるほうが少量でも塩味を感じることができます。さらに、しょうゆをポン酢やレモン汁で薄めることも減塩につながります。

### ● 食べ過ぎない

料理を薄味にしたり、減塩食品を利用しても、食べる量が多ければ塩分の摂取量も多くなります。食事は適量とるように心がけましょう。

## 加工食品や調味料の食塩の量

	食品名	1回分	
		重量(g)	食塩相当量(g)
漬物など 	きゅうりのぬか漬	35	<b>1.9</b>
	梅干(1個)	6	<b>1.3</b>
	たくあん(2枚)	20	<b>0.7</b>
	白菜漬	30	<b>0.6</b>
	白菜キムチ	30	<b>0.9</b>
	昆布の佃煮	15	<b>1.1</b>
加工食品 	ちくわ(小1本)	60	<b>1.3</b>
	かまぼこ(1/2本)	40	<b>1.0</b>
	ロースハム(2枚)	40	<b>0.9</b>
	魚肉ソーセージ(小1本)	20	<b>0.4</b>
魚の干物 など 	明太子	30	<b>1.7</b>
	塩サケ(1切れ)	60	<b>1.1</b>
	あじの干物(1尾)	50	<b>0.9</b>
	しらす干し	5	<b>0.3</b>

	食品名	1回分	
		重量(g)	食塩相当量(g)
乳製品	プロセスチーズ(厚め1枚)	20	<b>0.6</b>
パン めん類	食パン(1枚)	60	<b>0.7</b>
	かけうどん	1人前	<b>7.0</b>
	しょうゆラーメン	1人前	<b>7.8</b>

### 小さじ1杯に含まれる食塩量

	調味料	重量(g)	食塩相当量(g)
調味料  小さじ1杯 (5ml)	塩	6	<b>6.0</b>
	しょうゆ	6	<b>0.9</b>
	みそ	6	<b>0.7</b>
	ウスターソース	6	<b>0.5</b>
	ケチャップ	5	<b>0.2</b>
	和風ノンオイルドレッシング	5	<b>0.4</b>
	マヨネーズ	4	<b>0.1</b>

## 野菜や果物を食べよう

野菜や果物は、体の中の余分なナトリウム（食塩の成分）を体の外に出してくれるカリウムを多く含んでいます。1日に野菜 350g 以上、果物 200g が目標です。1日にとりたい野菜の量は、P15「野菜 350g はどのくらい？」を参考にしてください。

※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

