



ヘルスケアレシピ



「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

老若男女問わず注目！！ その食事、食塩を摂り過ぎていませんか？

食塩の摂りすぎは体に良くないと気をつけている方も多いのではないのでしょうか。皆さんは1日に摂取している食塩の量を知っていますか。平成30年度に国が行った日本人の食塩摂取量の調査では、1日あたり平均で **男性 10.8g、女性 9.1g** 摂っていることが分かっています。では、1日の食塩摂取目標量はどのくらいでしょうか。

1日の食塩摂取目標量

健康増進法に基づき、厚生労働大臣が定める「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では1日の食塩摂取目標量が **男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満** となっています。この目標量は2020年の日本人の食事摂取基準改定でこれまでの目標量より0.5g引き下げられさらに厳しくなりました。

実際の食塩摂取量と比較すると、男女ともに **3g** ほど摂り過ぎていることがわかります。



食塩を摂り過ぎると、大量の血液を流すために血管壁に高い圧力が加わるようになります。つまり、「高血圧」になります。高血圧の状態が続くと、血管壁の内側がダメージを受けてもろくなったり、柔軟さが失われて硬くなる「動脈硬化」のリスクが高まり、脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。様々な疾患のリスクを予防するためにも食塩を摂りすぎない「減塩」が大切です。

また、1日に **1g** の減塩で収縮期血圧（最大血圧）を約 **1mmHg** 低下することが可能という報告もあります。



減塩は美味しくないため続かない、という声も多く聞かれます。しかし、少しの工夫で簡単に美味しく減塩の食事ができます。今回は減塩を意識した料理の組み合わせ方、減塩のコツについてお伝えします。

食塩が少ない料理の選び方

主食	主菜	副菜
<p>食塩多め</p> <p>うどんとパンは味付けなしでも食塩を含むため注意！</p> <p>かけうどん 6.3g 五目おにぎり 1.8g かけそば 2.8g フランスパン 1.8g</p> <p>食塩量の調節が難しい</p>	<p>油淋鶏 2.2g 魚の味噌煮 3.3g オムレツ 2.2g</p> <p>下味+調味料で食塩が多くなる</p>	<p>汁物 1.5g 漬物（2切れ） 1.0g</p> <p>食塩含有量が多い</p>
<p>食塩少なめ</p> <p>ざるうどん 4.0g ざるそば 2.0g 食パン6枚切 0.8g 白米 0g</p> <p>食塩量を調節できる</p> <p>つけ汁は麺の先だけつける バターやふりかけは全体に広げる</p>	<p>よだれ鶏 1.8g カルパッチョ 1.0g スクランブルエッグ 0.8g</p> <p>あっさりした味付け</p> <p>減塩タイプの調味料でさらに減塩できる！</p>	<p>具沢山にする</p> <p>汁物 0.9g ピクルス 0.3g</p> <p>食べる量や回数を調整する</p> <p>漬物から酢漬けにすることで食塩カット！</p>



栄養量（1人当たり）
 エネルギー 483kcal
 たんぱく質 18.3g
 食塩相当量 **2.0g**

【材料（1人分）】

- ・中華蒸し麺 1袋
- ・豚ロース 3枚
- ・キャベツ 1枚
- ・もやし 1/10袋
- ・にんじん 2cm
- ・にら 2本
- ・ごま油 小さじ1
- ・中華だし 小さじ1/5
- ・水 大さじ2
- ・オイスターソース 小さじ1/2
- ・レモン汁 小さじ1

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②Aはあらかじめ混ぜておく。
- ③中華蒸し麺は皿に入れてレンジで1分加熱し、麺をほぐしておく。
- ④フライパンにごま油を入れて豚肉を炒め、野菜と麺を炒めたら、2で味付けをして完成。

★付属の粉末調味料を用いる場合は半量にし、
レモン汁で香りをプラスしましょう

市販のソース焼きそばの食塩相当量は3.5gです。このレシピは**1.5gも減塩**できます！



Point

レモン汁の酸味・香りが物足りなさをカバーし、少ない調味料でも美味しくなります！

食塩をカットする食べ方の工夫

麺類や丼などを食べたくなる時もありますよね。そんな時に少しでも食塩をカットできる食べ方のポイントを紹介します。一工夫で大きく食塩摂取量を減らすことができるためぜひ実践してみてください。

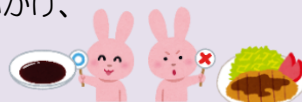
①麺類は汁を残す

ラーメンなどの麺類の汁を全部飲むと約7gの食塩を摂ってしまうことになります。スープを残すと、約3.5gと**50%**も食塩をカットすることができます。



②ソースは「かける」よりも「つける」

とんかつなどのソースはかけて食べると食塩は約1gですが、つけて食べると約0.5gで**50%**も食塩をカットできます。全体につけるのではなく、小皿に出し軽く1回つけて食べることを心がけ、2度づけは禁止です！



③食塩の多い漬物は残す

漬物を残すことで食塩を減らすことができます。

- カレーライスのお神漬け：-1g
- 牛丼の紅生姜：-0.3g
- 寿司のガリ：-0.2g



意外と知らない！調味料の落とし穴

実は普段摂取している食塩のうち**7割**を調味料が占めていることをご存知でしょうか。

調味料は意識することで調整することができます。味噌や醤油などは一般的にも食塩が多いことが知られています。今回は一見食塩量が少なく見えて実は食塩が含まれている調味料をご紹介します。

1. お酢

穀物酢は食塩不使用のため、食塩相当量は0gです。しかし、酸味が抑えられた「調味酢」や、「すし酢」には食塩が含まれているため使用する際は要注意です。

大さじ1杯あたり
食塩相当量



2. 酒

「料理酒」と「清酒」の違いをご存知でしょうか。大きな違いに**食塩の有無**があります。市販されている料理酒は、酒としての飲用を避けるため、多くの場合は食塩が加えられています。現在は「料理清酒」という料理に使用できる食塩不使用の清酒も販売されています。

大さじ1杯あたり
食塩相当量



編集後記：最後までご覧頂きありがとうございます。減塩のポイントについてお分かり頂けたでしょうか？減塩はコツを知ることによって美味しく続けることができます。ぜひ参考にしてみてくださいね。

