

適塩生活のすすめ (第3号)

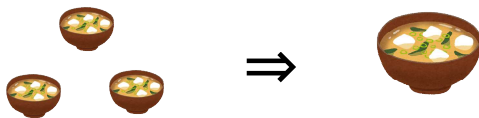
県南ふくし会
栄 養 士

～減塩に取り組んでみましょう～

減塩できる「食べ方」のひと工夫

みそ汁は1日1杯で具たくさんに

みそ汁1杯には約1.5gの塩分が含まれているので、毎食飲んでいる方は飲む回数を1日1回にしましょう。野菜やきのこで具たくさんにすると、その分、汁の量が減らせます。また、素材のうまみで減塩しやすくなります。



野菜・海藻類をたっぷり

野菜や海藻に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に摂取されるのを防ぐ作用があります。

野菜をたっぷり食べるコツ

- 加熱する
- スープ類は具たくさんに
- ミニトマト、きゅうりなどすぐに食べられる野菜を常備



「料理」をするときのひと工夫

レモンや酢など酸味を生かす

酸味を生かされると味が引き立ち、塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。

香り・酸味で
味付けに変化を！



「外食」をするときのひと工夫

少量でも塩分が多い漬物や佃煮などを減らす

味付けを濃くすることで安全性を高めたこれらの食品は少量でも塩分過多なりがちです。また、ごはんがすすむため、食べすぎにもつながります。

外食で減塩するコツ

- 弁当や惣菜についているソースやたれは残す
- 汁物は具だけ食べる
- 漬物は残す
- めん類のつゆは残す
- かけめんよりもつけめんを選ぶ
- 塩分が多い脂っこいおかずは控える



広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

醤油・ドレッシング類は「かける」より「少しだけつける」ドレッシングやソースはかけすぎないようにします。小皿に入れて、ほんの少しだけつける程度にしましょう。



加工食品より、旬の食材を

加工食品の濃い味付けに慣れてしまうと、薄味の食事に物足りなさを感じがちです。一方、旬のものには素材本来のうまみがあり、薄味で調理してもおいしく食べられます。酢と油を加えると、うまみがとどまります。

加工品の塩分量(1食分の重量あたり/約)

ウインナー(3本) 45g中	0.9g
ベーコン(1枚) 20g中	0.4g
ロースハム(1枚) 20g中	0.5g
魚肉ソーセージ50g中	1.1g
さつま揚げ(1枚) 50g中	1.0g
かに風味かまぼこ30g中	0.7g



だしで“うまみ”をきかせる

だしのうまみをきかせると、調味料が少なくても満足感が高まります。昆布、椎茸、削りガツオなどで濃いめにだしをとり、調理に活用しましょう。ただし、市販のだしの素には塩分が含まれているものがあるので、よく確かめてから使いましょう。

手軽にだしを活用するコツ

- 干し椎茸など乾物の戻し汁を加える
- 刻んだ昆布や削りガツオを調理する際に加える
- ボトルなどに水と昆布を一緒に入れ一晩浸しておく
- トマト、玉葱、にんにくなど、野菜のうまみを活用する

