

適塩生活のすすめ (第5号)

県南ふくし会
栄養士

～外食・中食のコツ～

外食や中食(テイクアウト)のメニューを選ぶときも、注意を払いたいものです。工夫次第で塩分摂取量に大きな差がつかます。

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。

🍴 外食編 🍴

コツ① メニューに**塩分表示**があれば、必ず確認！

- ・同じ料理でも、お店毎に塩分量が異なるため、エネルギー(カロリー)表示だけでなく、塩分表示も確認する習慣を付けましょう。



コツ⑤ 洋食はパンとライスなら**ライス**を選ぶ！

- ・パンには塩分が含まれているので要注意！パンを選ぶ時はバターをつけない等の工夫を。
- ・パスタはソースが和えてあるタイプよりかけてあるタイプがおすすめです。



コツ② ソースやたれなどの量を**自分で調整**できるメニューを選ぶ！

- ・丼ものは、あらかじめ味がついているものが多いため、減塩には定食スタイルの方が向いています。(例)天ぷら(天つゆ)、とんかつ(ソース)、刺身(醤油)



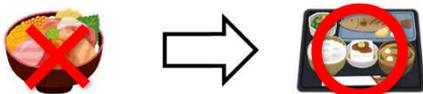
コツ⑥ 居酒屋なら、まず**野菜や豆腐**を！

- ・メニュー豊富な居酒屋は、減塩の強い味方です。味の濃いものを食べる前にまずは冷や奴や冷やしトマト等を食べて、舌を『薄味モード』に！



コツ③ 和食なら、丼ものよりも**定食**を！

- ・丼は味が濃い傾向にあり、ご飯の量も多く、塩分の排出を促してくれる野菜の量が少ない場合が多いので、丼よりも定食を選ぶことをおすすめします。
- ・握り寿司やちらし寿司に使われる酢飯は思いのほか塩分が高いので注意！！
- ※ 麺と丼の組み合わせも塩分が高いので避けましょう。



🍴 中食(テイクアウト)編 🍴

- 1 お弁当やお総菜に**塩分表示**があれば、必ず確認！
- 2 お弁当は、**色々なおかず**が入っているものを選ぶ！
- 3 **付属のたれやドレッシング**は、全部使わない！
- 4 市販のお総菜には、**生野菜やゆで野菜**を足す！

コツ④ 中華は麺類よりも**ご飯+おかず**を選ぶ！

- ・八宝菜のように、野菜がたくさん摂れるものが◎！
- ・麺類は、汁の塩分が高く、麺にも塩分が含まれていることがあるので、ご飯ものがおすすめです。



お総菜は、半分調理された「おかずの素」と考えると食べ方が広がります。ポテトサラダや煮物に野菜を加えると、カサ増しと減塩になります。

- 5 コンビニで選ぶなら、**おにぎりやパンだけにしない**！おにぎりや総菜パンは2～3個で塩分オーバーになります。サラダ、フルーツやヨーグルトと一緒に組み合わせましょう。魚介類に含まれるタウリンは、血圧を下げる効果が期待できるため、血圧が気になる人はシーフード系のおかずを合わせて◎