



塩分を控えるポイント

栄養便り12月号



塩分をとり過ぎるとどうなる？

塩分は私たちの体に含まれているミネラルで、体を維持していくには必要です。しかし、塩分をたくさん摂取し続けると**高血圧の原因**となります。高血圧をそのままにすると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります。

1日の塩分摂取の目安はどれくらい？

健康な成人の塩分摂取目標値

男性：9g未満

女性：7.5g未満

高血圧の方の塩分摂取目安量

6g未満

日本人の平均塩分摂取量は、1日11～12gくらいと言われています。目標量に近づけましょう！

塩分とり過ぎチェック

濃い目の味付けが好き。

ファーストフードやスナック菓子をよく食べる。

コンビニ弁当や外食が多い。

食事には、漬物や佃煮が欠かせない。

何にでもしょうゆをかけてしまう。

マヨネーズ・しょうゆ・ソースなど、たっぷりかけないと気がすまない。

麺類のスープや味噌汁は、残さずに飲んでしまう。

寿司のしょうゆは、小皿に2回以上付け足すほうである。

かまぼこやさつま揚げなどの練り製品、ハムなどの加工食品をよく食べる。

野菜や果物をあまり食べない。



5つ以上当てはまった方は・・・塩分をとり過ぎている可能性が高いです。食生活を見直して、塩分を控えた食事に心がけましょう。

塩分をとり過ぎたときには、カリウムを含む**野菜**や**果物**を食べるようにしましょう。余分な塩分を排せつしてくれます。





減塩のポイント☆

減塩のコツをつかもう!



薄味に慣れよう

塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。調味料の味になるべく頼らないで薄味に慣れてくると、素材の持ち味が分かるようになります。

漬物・汁物の量に気を付けて

塩分の多い漬物や汁ものは、食べる回数と量を減らしましょう。麺類を食べる時は汁を残しましょう。



酸味・香りを上手に使いましょう



酸味や香りのある食材を使って、献立の味付けに変化をつけると、薄味でもおいしく食べられます。

酸味・・・レモン・すだちなどの柑橘類や酢などを、和え物や焼き物に利用。
香り・・・ゆず・ねぎ・しょうがなどの香味野菜、海苔やかつお節を加える。
魚などに焼き目をつける。炒ったゴマやくるみで和え物に利用。



塩分を控えた簡単レシピ



豆腐のおかかまぶしステーキ

かつお節など上手に旨みを活用しましょう



材料(4人分)

木綿豆腐・・・1.5丁
<衣>
小麦粉・・・大さじ4
水・・・120ml
小ねぎ・・・1束(60g)

かつお節・・・12g
油・・・大さじ1・1/3
減塩だしつゆ・・・大さじ4
練辛子・・・少々



〈作り方〉

- 1、豆腐は水切りして6等分くらいに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2、小麦粉、水、小ねぎをまぜた衣を豆腐につけ、かつお節をまぶす。
- 3、フライパンに油を熱し、豆腐を焼く。減塩だしつゆを鍋はだからまわし入れて焼く。練り辛子を添える。

医療法人 秀公会