

始めてみよう減塩生活

減塩の成功の秘訣は、舌を少しずつ薄味に慣らしていくことです。食材や調理の仕方、食べ方を工夫し、できることから無理なく続けていきましょう。

※高血圧の治療中の方や持病のある方は医師に相談してください。

日本人は普段の何気ない食事で塩分を摂り過ぎる傾向にあり、国が推奨する一日の塩分摂取量が、健康な男性8.0g未満、女性7.0g未満に対し、実際には約2～3gオーバーしています。

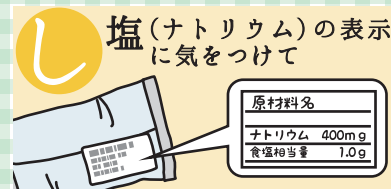
体にとって塩分は大事ですが、摂り過ぎは体に悪影響も。減塩は、高血圧対策だけでなく、むくみ解消やさまざまな生活習慣病の予防につながるの、下の項目で一つでもあてはまる方はこの機会に食生活を見直してみましょう。

- ☐ みそ汁やスープを1日2回は飲む
- ☐ 練り製品や加工品をよく食べる
- ☐ 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく食べる
- ☐ 梅干しや佃煮、つけものなどを常備している
- ☐ 市販のおそうざいや、インスタント食品をよく利用する
- ☐ 外食が多い
- ☐ ごはんよりおかずを多く食べる
- ☐ 麺類の汁は半分以上飲む
- ☐ すしやどんぶりものをよく食べる
- ☐ おせんべいやスナック菓子をよく食べる

調味料で減塩「さしすせそ」



煮物などは塩だけを減らすと甘味の強い料理になってしまうので、砂糖も一緒に減らして素材の味を生かす。



パッケージに表記されている「食塩相当量 (g)」を確認。ナトリウム約400mgは塩分1gに相当。



酢を使うと酸味のさわやかさで味の薄さを感じにくくなります。香辛料などで味に変化を。



ソースの塩分量は醤油の半分なので料理によって使い分けを。かけ過ぎない、つけ過ぎないことが大事。



具たくさんにすることで汁の量が減り、減塩に。具をだしで煮て、旨みを引き出してから味噌で調味する。

食材の工夫

旬の新鮮な素材を使う

旬の食材の旨みや香りを上手く生かす。



減塩調味料を利用

ただし多量に使うのはNG。



加工品や塩蔵品は控えめに

使う時は減塩のものや調理の塩分を減らす。



海藻や野菜をたっぷり

海藻や野菜に含まれるカリウムはナトリウムを排出する働きがある。



調理の工夫

だしを取る

だしの旨みや香りにはおいしく感じさせる効果が。しょうゆをだしで割るのもおすすめ。



塩分を計ってみる

「塩少々」とは親指と人差し指の2本で軽くつまんだ量で約0.2g、「ひとつまみ」は親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量で約0.5g。個人差があるので一度計ってみよう。



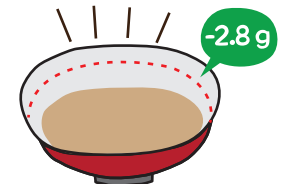
献立にメリハリを

すべての料理を減塩にせず、料理全体で味のメリハリをつける。

食べ方の工夫

麺類のスープを残す

ラーメンのスープを半分残すだけで2.8gの減塩に。



ソースはかけ足さない

小皿にとって少量ずつ使う。食卓に調味料を置かないようにするのもひとつの手。



スナック菓子・おつまみに注意

濃い味付けのことが多いので控えめに。

