

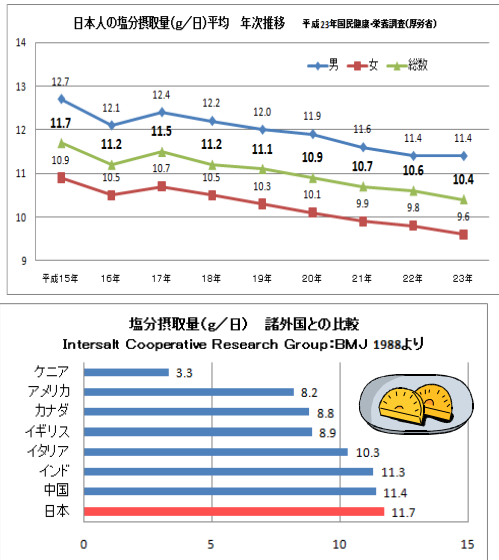
えいようか通信

塩分を減らすポイントを押さえて

皆さんは1日にどのくらいの塩分を摂取しているか存じているでしょうか。日本人は世界的にも塩分摂取量が多く、高血圧になりやすいといわれています。意外にも摂りすぎている実情です。その対策を紹介いたします。

●「塩味」大好き日本人

日本人の塩分摂取量は近年低下傾向にありますが、1日に約10gと諸外国と比較してその多さはトップクラス。アフリカやブラジルの奥地アマゾンでは1日



3歳以下の国や地域も珍しくありません。「ヘルシー食」と世界的に評価が高い和食ですが、味噌・醤油といった基本調味料や、漬物・干物などのあふれた加工食品の塩分が多くなっていることが大きな難点なのです。日本人の年齢別では50～60年代の摂取量が最も多く、これは若い世代に比べ、和食中心の食事に加え、70年代以降は肉も食が進み、塩分の多い食事を好む傾向があることが背景の一つと考えられます。厚生労働省が

発行者：栄養課
場所：本館2階西
冬号
四季発行 (年4回)

●目標量まで

1日塩分量の目安は「成人男性9.0g」「成人女性7.5g」「高血圧の方6.0g」です。日本人の食事摂取基準(2010)。減塩は高血圧患者さんだけではなく、みんな「言えること」なんです。諸外国では6g以下が推奨されており、彼らから見れば日本の基準は甘く「この程度では減塩とは言えない」という議論もあるほど。日本が減塩途下国だと痛感するコメントです。

●食品に含まれる塩分量

塩分を含む食品は【調味料】と【加工食品】の2つに大別され、加工食品は、漬物、佃煮、塩辛、干物、パン、麺類、練り製品(おへちま、ひつまぶし)、かまぼこ、ハム、菓子など幅広く存在します。いへら調味料を削っても、ここが過ぎれば減塩にはなりません。また、スープ類、麺類、丼ぶり、味の付いた鍋物は塩分が多い料理

調味料 塩分1gの目安	
塩	小さじ 1/5杯
醤油	小さじ 1杯
辛みそ	小さじ 1.5杯
甘みそ	小さじ 3杯
ウスターソース	
ポン酢	小さじ 2杯
減塩醤油	
トマトケチャップ	小さじ 5杯
マヨネーズ	小さじ 8杯

加工食品 含まれる塩分量の目安	
塩鮭 55g(1切れ)	1.0g
あじ干物 80g(1枚)	1.4g
即席ラーメン 85g(1袋)	5.0g
かけそば(1人前)	3~4g
梅干し 8g(中1個)	1.8g
福神漬け 30g(大さじ1杯)	1.5g
たくあん 20g(2切れ)	0.9g
奈良漬け 20g(2切れ)	0.9g
かまぼこ 60g(3切れ)	1.5g
はんぺん 80g(大1枚)	1.2g
ハム 30g(薄切り2枚)	0.8g
魚肉ソーセージ 50g(3切れ)	1.1g
みそ汁 150g(1杯)	1~2g
すまし汁 150g(1杯)	1~1.5g

理。共通するのは「ゆめたく」味の無い「飯(ごちそう)」。おいしい汁は大概塩分が多いのです。肉や魚料理に含まれる塩分量は、鍋物、煮物、焼物、炒物、蒸物、揚物、刺身の順に少ないと言われています。例えば1日の塩分摂取量を減らすには、食の持ち前

3g。「みそ汁は毎朝飲む」、漬物もあれば食べるとな...」それではあつこい間に目標量を越えてしまします。うーん減塩って難しいーしかし塩味の感じ方は慣れであり、少しずつでもはじめてみる事が第一歩です。

●減塩の工夫

- ①漬物、インスタント食品、干物などの加工食品の購入を控え、生の素材を薄味調理
- ★インスタントは規定量より更に薄めよう
- ★買物の際はレジ前で「カ」の中身を見直そう【料理方法のアイディア】
- ②唐辛子を使って風味も刺激をたす (唐辛子、黒こしょう、カレー粉、わさび、辛子など)
- ★お浸し→辛子和えやわさび和え
- ③香味野菜を使って風味も刺激をたす (ネギ、青じそ、ごぼう、生姜、山椒、セロリなど)
- ④酸味の風味も刺激を活用 (レモンやユズの絞り汁、酢を加える)
- ★焼魚は極力薄塩で焼き、食前にレモンをかける
- ⑤旨み素材を使って、味に深みやコシをたす (かつお節、昆布、煮干し、干し椎茸、アサリなど)
- ⑥種や実を使って風味もコシ、香りをたす (生姜、人参、アスパラ、アボカド、ピーマン)
- ⑦かき揚げ、揚げ物...ほろほろ焦げ目をつける
- ⑧味は表面に付ける...塩味は最初に舌に触れたとき感じるので、味はしみてませず表面にからめる
- ⑨味付けは一品豪華主義...全て薄味調理で揃える(物足りない)。塩味は1食のうち一品に重点的に用い、メリハリや満足感をもたせる【食べ方のアイディア】
- ⑩汁ものは1日1杯まで
- ★具を多く、塩分の多い汁を少なめに
- ⑪漬物は控えめに
- ★大鉢で出さず、小皿に食べる方が出過ぎを防ぐ
- ★毎食は避け、1日1回に留める
- ⑫種の汁は残す
- ⑬調味料は「めん」「めん」「めん」...ソースや下



編集者の声

減塩しよう、減塩みそといった減塩タイプの調味料を見かけます。これは、本来の塩(塩化ナトリウム)に含まれるナトリウムをカリウムに置換させた商品(塩化カリウムが主体)であり、カリウム制限のある患者さんには不向きな調味料です。「カリウム」はミネラルのひとつで幅広く様々な食材にも入り、特に生の野菜や果物に多く含まれます。そもそも血圧を下げるためにカリウムは有益で高血圧の方には積極的な摂取が勧められますが、腎機能の低下などによりカリウム制限がある方では生の野菜や果物減塩調味料も多用することは禁忌になりますので注意が必要です。(松浦)