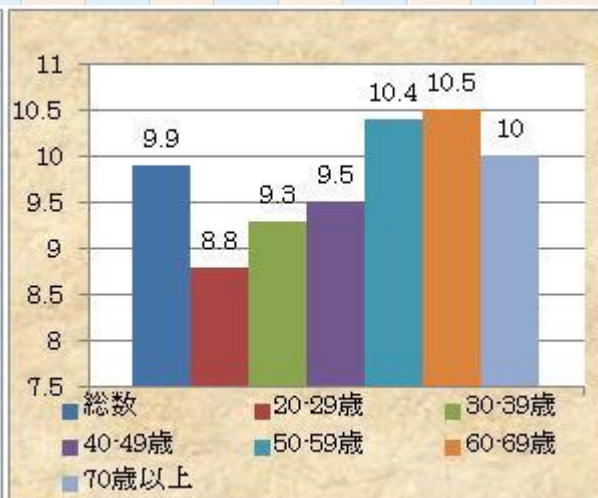
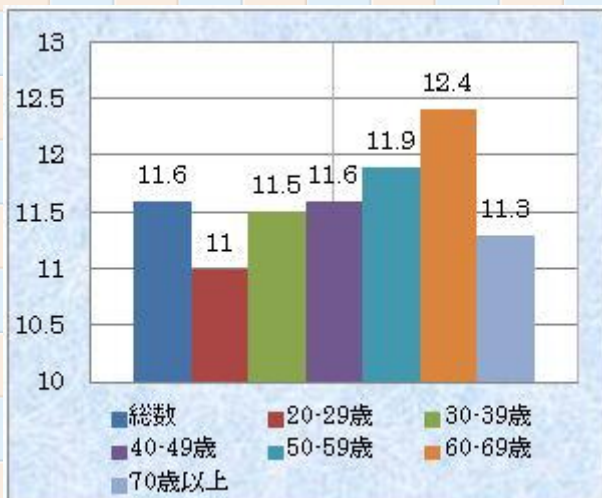


食塩を摂りすぎていませんか？

1.日本人はどれくらい食塩を摂っているのでしょうか

食塩の摂りすぎが血圧を上げることは、多くの調査から明らかになっています。成人1日の食塩摂取目標量は、男性で9g未満、女性で7.5g未満(日本人の食事摂取基準 2010年版)ですが、平成21年の国民健康・栄養調査では、男性で平均11.6g、女性で9.9gの摂取量で、目標量よりも約2g摂り過ぎとなっています。



2.食塩 2gの摂取を減らすには？

①食品に含まれる食塩量を知りましょう

A 調味料の食塩 1gの目安量

調味料名	目安量
食塩	小さじ 1/6 杯
しょうゆ	小さじ 1 杯
ウスターソース	小さじ 2 杯
味噌	小さじ 1 + 1/3 杯
ケチャップ	大さじ 1 + 1/2 杯
市販だしの素	小さじ 1 杯
コンソメ	小さじ 1/2 杯

小さじ = 5cc 大さじ = 15cc

食塩・しょうゆ・ソース・味噌などで、ナトリウムが一般の調味料に比べて50%未満に抑えられている調味料も市販されています。上手に利用しましょう。

B 加工品・外食の食塩量

加工食品の栄養表示

加工食品などの容器包装には栄養成分表示が記載されています。

表示中のナトリウム量を下記のような計算式を用いることで食塩相当量を知ることができます。

栄養成分表示例

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	5.3g
炭水化物	8.2g
ナトリウム	200mg
カルシウム	100mg
ビタミン B1	0.01mg

ナトリウム mg × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量^g

200mg × 2.54 ÷ 1000 = 0.508

食塩相当量 ≒ 0.5^g

加工品や外食に含まれるおおよその食塩量を知ることによって、摂り過ぎに注意できます。

特に麺類の汁は残すようにしましょう。

魚・ねり製品

食品名	目安量	食塩量 g
鰹の干物 60g	中 1 枚	0.7
塩鮭中辛 80g	大ひと切れ	1.1
しらす干し 10g	大さじ 2 杯	0.7
かまぼこ 25g	1.5cm 幅 2 枚	0.6
はんぺん 100g	中 1 枚	1.5
ちくわ 30g	中 1 本	0.7

肉・漬物

食品名	目安量	食塩量 g
ウインナー 25g	1本	0.5
ロースハム 15g	1枚	0.4
ベーコン 18g	1枚	0.4
梅干し 13g	1個	2.2
胡瓜ぬか漬 30g	3切れ	1.6
たくあん漬け 30g	3切れ	1.3

外食

料理名	食塩量 g
かけそば(汁とも)	6.4
ラーメン(スープとも)	8.1
味噌煮込みうどん(汁とも)	3.8
牛 丼	5.4
天 丼	3.8
親 子 丼	3.3
焼き魚定食(味噌汁・漬物付)	6.3
ポークソテー定食	3.9

②調理と食べ方の工夫

※だしを効かせる

昆布・煮干しめ鰹節など天然だしの利用がお勧め、無塩のだしも市販されています。
濃いだしを使うことで食塩を控えることができます。

※塩味を表面につける

材料の中まで塩味が浸透しているよりも、外側だけに塩味がついている方が同じ量でも濃く感じます。



マッシュポテト ⇒ 粉吹き芋 フライドポテト
煮物 ⇒ 焼き物 さしみ 炒め物
味ご飯 ⇒ おにぎり

※酸味を利用する

レモン・ゆずなどの柑橘類や酢を使って、塩味だけでない料理の組み合わせにしましょう。



※香辛料や香味野菜を利用する

唐辛子・カレー粉などの香辛料やみつば・紫蘇・生姜などの香味野菜の利用で味に変化をつけましょう。



※油を上手に利用する

油料理の油は材料をコーティングするので中まで塩が入らないこと、油のうま味で塩味が薄くても食べやすくなります。

※しょうゆやソースのつけ方に注意

しょうゆやソースはかけずに、小皿で添えてつけながら食べることで食塩量が少なくなります。



参考:「塩分早わかり」女子栄養大学出版部
「臨床調理」医歯薬出版株式会社

担当: 病院協議会