

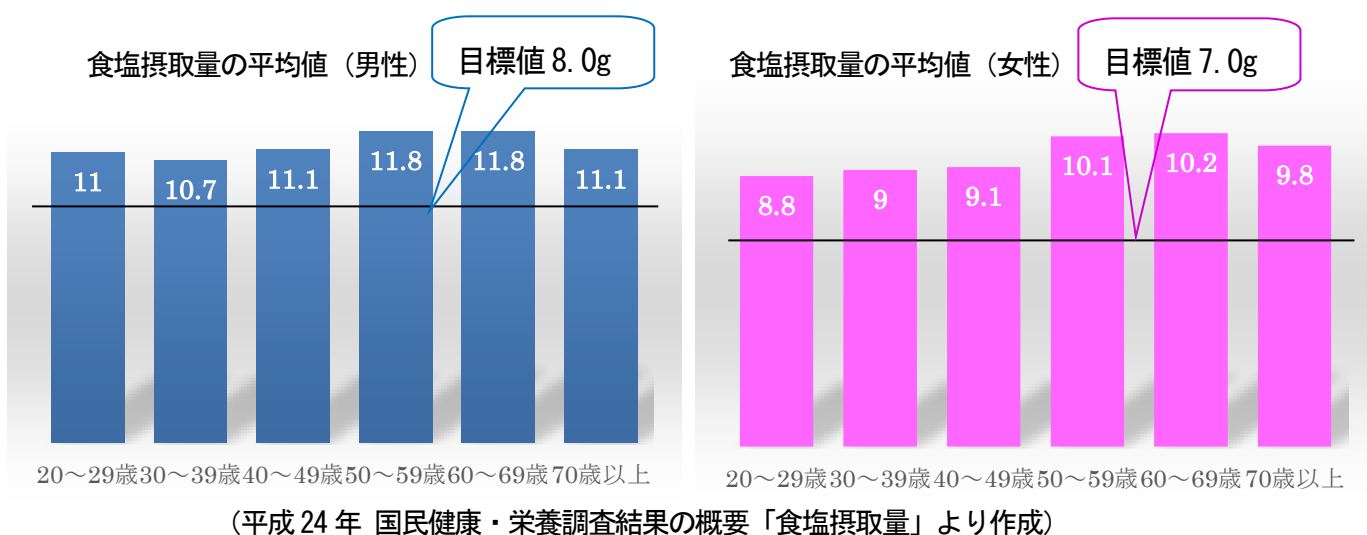
減塩の工夫

1. 食塩をとりすぎていませんか？

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。

「平成 24 年国民健康・栄養調査」では、男性では平均 10.8 g／日、女性では平均 9.3 g／日の食塩摂取量結果でした。

2015 年の「日本人の食事摂取基準」では、生活習慣病の予防のために、日本人成人 1 日の食塩摂取目標値は、男性 8.0 g 未満、女性 7.0 g 未満となっています。



2. 食品に含まれる塩分量を知りましょう

調味料の使いすぎに注意し、薄味を心がけましょう。加工品、ラーメン、そばなどのめん類は塩分が多いので、とりすぎないようにしましょう。めん類の汁は残すようにしましょう。

調味料の塩分 1g のめやす

食塩	小さじ 1/6 杯
しょうゆ	小さじ 1 杯
減塩しょうゆ	小さじ 2 杯
ウスターソース	小さじ 2 杯
みそ	小さじ 1 と 1/3 杯
ケチャップ	大さじ 1 と 1/2 杯
マヨネーズ	大さじ 5 杯
バター	大さじ 5 杯

小さじ 1=500 大さじ 1=1500 の計量スプーン

加工食品に含まれる塩分

魚・練製品

食品名	めやす量	塩分量 (g)
あじの干物 60g	中1枚	0.7
塩鮭中辛 80g	大1切	1.1
ちりめんじゃこ 10g	大きじ2	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 32g	中1本	0.7

肉・漬物

食品名	めやす量	塩分量 (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 13g	1個	2.2
きゅうりぬか漬 30g	5切	1.6
たくあん漬 30g	5切	1.3

外食に含まれるおよその塩分量

料理名	塩分量 (g)	料理名	塩分量 (g)
かけそば	6.4	天井	3.8
ラーメン	8.1	親子丼	3.3
みそ煮込みうどん	3.8	焼き魚定食	6.3
牛丼	5.4	ポークソテー定食	3.9

3. 食塩相当量について

加工食品などの容器包装には栄養成分が表示されています。栄養成分表示のナトリウム量より、食塩相当量（塩分量）を知ることができます。その計算式は下記のとおりです。

栄養成分表示例
栄養成分表示（1袋50gあたり）

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

食塩相当量(g)を求める計算式

$$\text{ナトリウムmg} \times 2.54 \div 1000$$

例 ナトリウム 200 mgの場合
 $200\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 0.508\text{g}$
(通常は小数点以下第2位を四捨五入)
食塩相当量(塩分量)は0.5gとなる

4. 調理・食べ方の工夫

○薄味に慣れる

調味料をひかえ、薄味に慣れましょう。濃い目のだし汁を使うと風味が増し、調味料の使用をおさえることができます。

○塩味のつけ方

塩味が材料の中まで浸透しているより、外側に適度な塩味がついているほうが同じ塩分でも食べやすくなります。

マッシュポテト⇒粉ふきいも フライドポテト
煮物 ⇒焼き物 さしみ 炒め物
味ごはん ⇒おにぎり



○酸味を利用する



レモン・ゆずなどのかんきつ類、酢などを使い、献立に変化をつけましょう。酸味を使うと少ない塩分でもおいしく食べることができます。

○香辛料や香味野菜を利用する



とうがらし・カレー粉などの香辛料、みつば・しそ・しょうがなどの香味野菜を使うことでも



少ない塩分でおいしく食べることができます。

○油を上手に利用する

油料理は油で材料をコーティングするので塩が中に入らず、また、油のうまみで食べやすくなります。

○しょうゆ・ソースのつけ方



かけて食べるより、小皿にとって付けて食べたほうが、塩分量が少なくて済みます。

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