

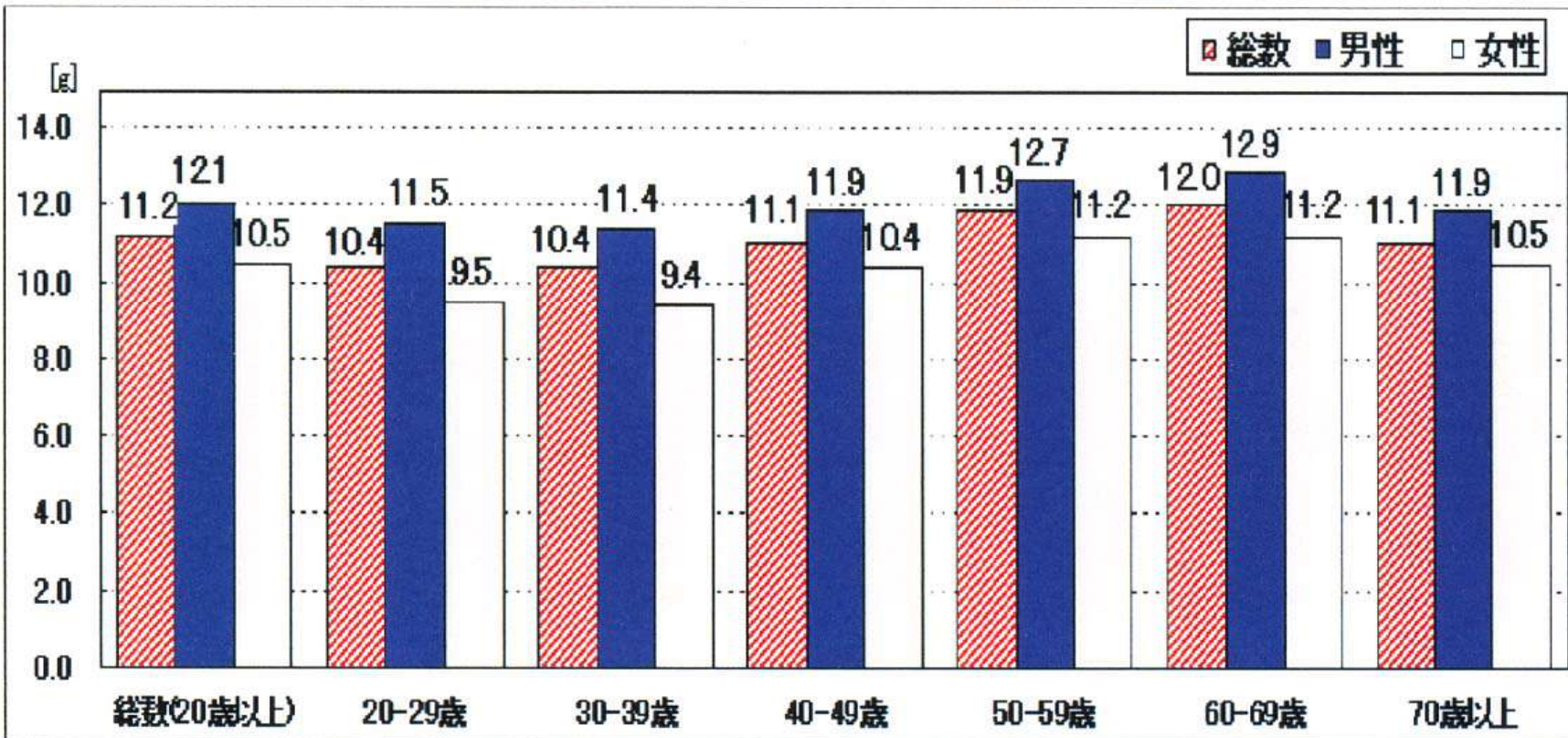
# 塩分を摂りすぎていませんか？

- 平成18年国民栄養調査によると、日本人の食塩摂取量の平均は11.2g/日です。
- 日本人の食事摂取基準 2005年版ではナトリウム(食塩)の摂取量の目標量は  
成人男性は**10g/日未満**  
成人女性は **8g/日未満**となっています。
- 肝硬変で腹水や腎臓病や心臓病でむくみのある場合  
高血圧予防にも、1日あたり6g未満の塩分制限が  
勧められています。

# 国民健康・栄養調査より 年齢とともに塩分の摂取量は多くなる傾向です。

## 食塩摂取量(20歳以上)

男女とも年齢とともに食塩摂取量は増加し、  
男性は60歳代で12.9g、女性は50～60歳代で11.2gで最も多かった。

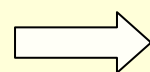


平成16年国民健康・栄養調査(平成18年5月8日発表)

# 調味料の塩分

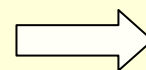


小さじ1杯の食塩



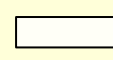
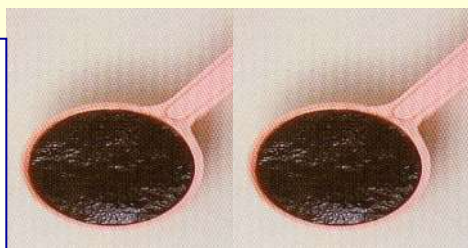
食塩5g

小さじ1杯の醤油



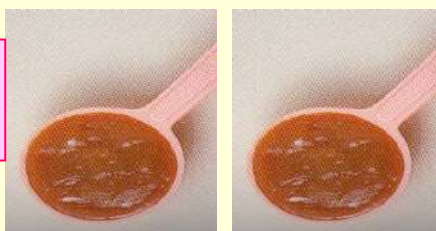
食塩1g

小さじ2杯の減塩  
醤油



食塩1.5g

小さじ2杯の味噌



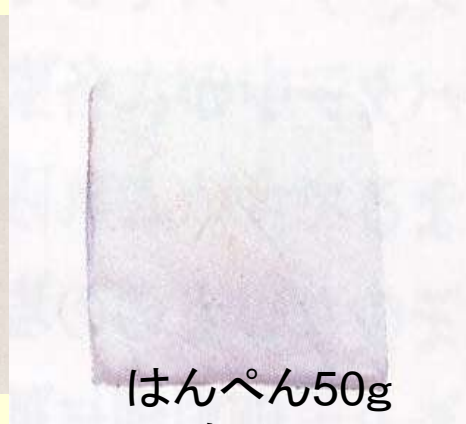
# 気をつけよう練り製品の塩分



さつま揚げ30g  
塩分0.6g



牛蒡巻30g  
塩分0.7g



はんぺん50g  
塩分1g



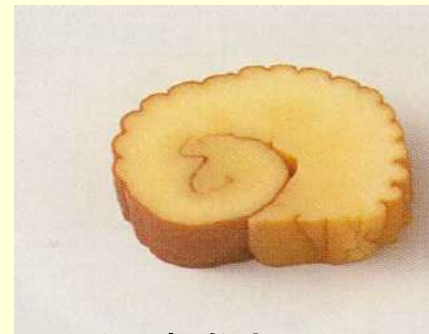
つみれ30g  
塩分0.4g



ちくわ30g  
塩分0.7g



かまぼこ30g  
塩分0.7g

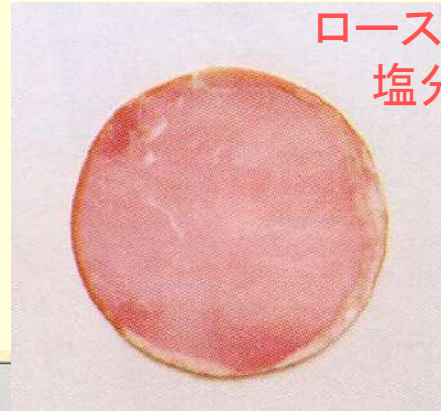


伊達巻き30g  
塩分0.3g

# 気をつけようパン食時の塩分



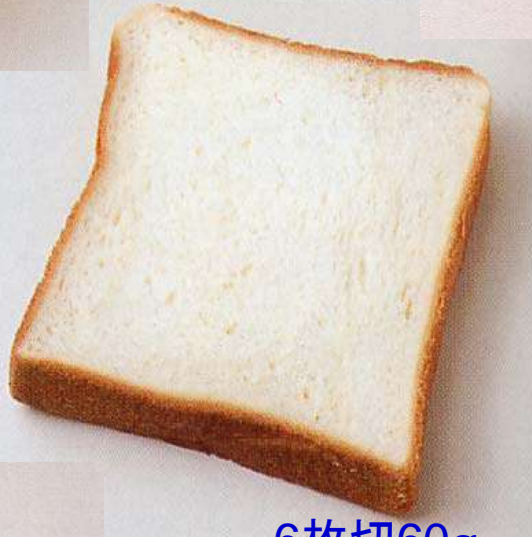
(6cm幅)50g  
塩分0.8g



ロースハム20g  
塩分0.5g



プロセスチーズ20g  
塩分0.6



6枚切60g  
塩分0.8g



カマンベールチーズ25g  
塩分0.5g



ウイナーソーセージ60g  
塩分1.5g



ベーコン20g  
塩分0.4g

# 気をつけよう塩蔵品の塩分



塩ザケ80g塩分1.5g



鱈開き130g(正味85g)  
塩分1.4g



キンダラ粕漬80g塩分1.3g

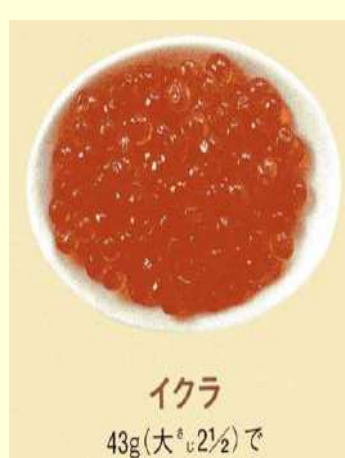
## 塩分1gの海産物加工品の分量は？



イカの塩辛  
14g(大<sup>き</sup>1弱)で



めんたいこ  
明太子  
18g(1/4本)で



イクラ  
43g(大<sup>き</sup>2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>)で



スジコ  
21g



サケフレーク  
25g(大<sup>き</sup>2)で

ぬかみそ漬け30g  
塩分1.6g



梅干し10g  
塩分2.2g  
(塩分22%)



アサリ佃煮15g  
塩分1.1g



## 気をつけよう漬物・佃煮の塩分



たくあん漬け30g  
塩分1.3g



白菜塩漬け30g  
塩分0.7g



昆布の佃煮14g  
塩分1.0g



海苔の佃煮17g  
塩分1.0g

# 塩分0.9%が快適な味

生理的に理にかなった味「0.9%」

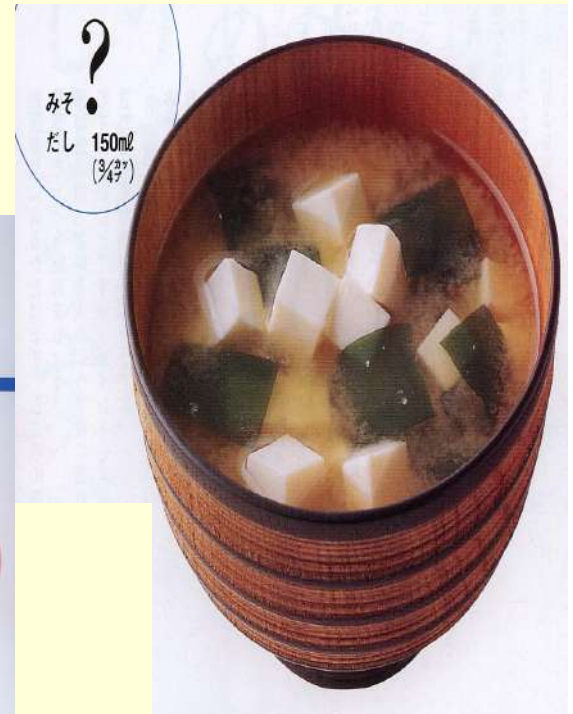
- 0.9%の塩分とは、水1ℓに対して9gの食塩を溶かしたものの、人間の体液も0.9%！ほぼ同じ塩分なので、誰もが快く感じられる味、
- 調理の基準の味にするとよいでしょう。

主な料理の調味パーセント(%)

料理	糖分	塩分
青背魚の煮つけ	0~8	2
いり鶏	5~6	1.2~2
野菜の煮びたし	0	1
つくだ煮	0~8	5
豚肉しょうが焼き	0~3	1.5~2
炒め物	0.5~1	1~1.2
みそ汁	0	0.6~0.8
吸い物	0	0.6
即席漬け	0	2



# 味噌の量を減らしませんか！



まず、これを目指しましょう

状況	味噌の量	塩分量	塩分パーセント
血圧が高めなら	みそ 大さじ 1/3	0.9g	約0.5%
目標は	みそ 大さじ 1/2	1.2g	約0.8%
一般には……	みそ 大さじ 2/3	1.6g	約1.0%

Three pink measuring spoons are shown, each containing a different amount of miso paste. The first spoon on the left is filled with approximately one-third of its capacity. The middle spoon is filled with approximately one-half. The third spoon on the right is filled with approximately two-thirds. Blue arrows point from right to left, indicating a goal of reducing the amount of miso.

塩分0.9g

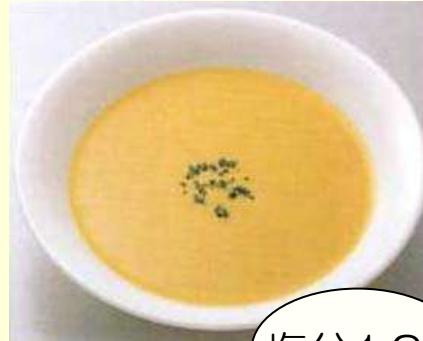
塩分1.2g

塩分1.6g

# 汁気の多い料理は、塩分が多いもの为中心です...



塩分6g



塩分1.3g



塩分1.7g



塩分3.8g



塩分3.8g



塩分1.5g

# ある一日の食事、塩分は何グラム？

## ●朝食



6.0g

## ●夕食



## ●昼食



2.3g

6.0g

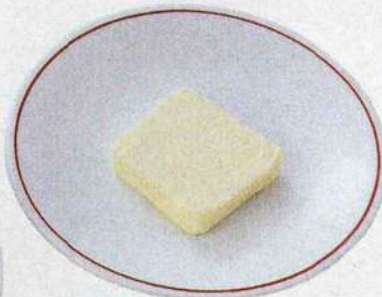
合計14.3g

# ●朝食



501kcal(6.3点) 塩分 **2.3**g

ウスターソース  
小さじ $\frac{1}{2}$ (3g)  
塩分 **0.3**g



バター大さじ $\frac{1}{2}$ (6g)  
塩分 **0.1**g

1. 目玉焼きのロースハムには塩分が含まれているので、ソースはかけないようにします。

2. トーストにはバターをやめて、ジャムにします。



453kcal(5.7点) 塩分 **1.9**g

# 昼食



塩分6g



残した汁の  
塩分約4g

## 麺類の理想の召し上がり方

1. 麺類の汁には塩分が多く含まれています。  
汁は飲まないようにします。
2. 汁を全部残すと、約2gの塩分に抑えることができます。



麺と具に付く  
塩分約2g

# ●夕食



459kcal(5.7点) 塩分 **6.0g**



漬物30g  
塩分 **0.5g**

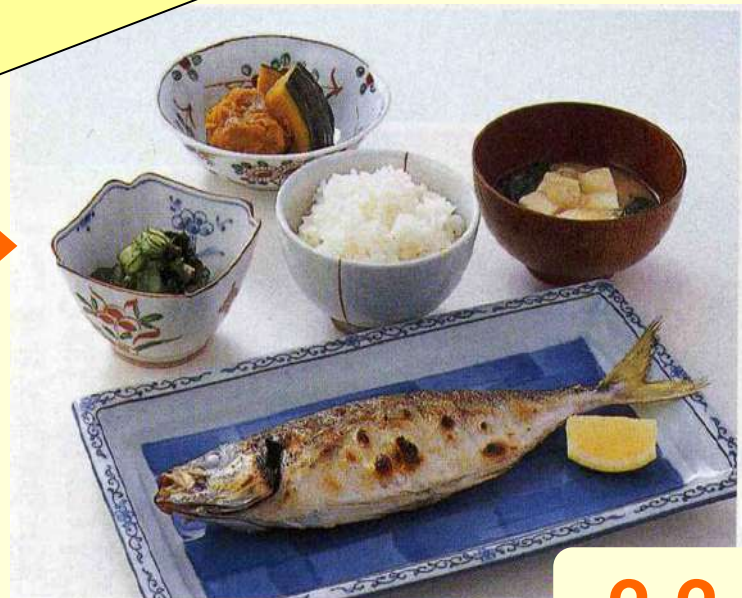
しょうゆ  
小さじ1(6g)  
塩分 **1g**



みそ汁 約2/3杯分  
塩分 **1.2g**



1. 味噌汁はなるべく汁を残します。
2. 魚には塩が振ってあるので、しょうゆはかけず、かわいにしモンをかけます。
3. 漬物を食べる場合は少量にします。



431kcal(5.4点) 塩分 **3.3g**



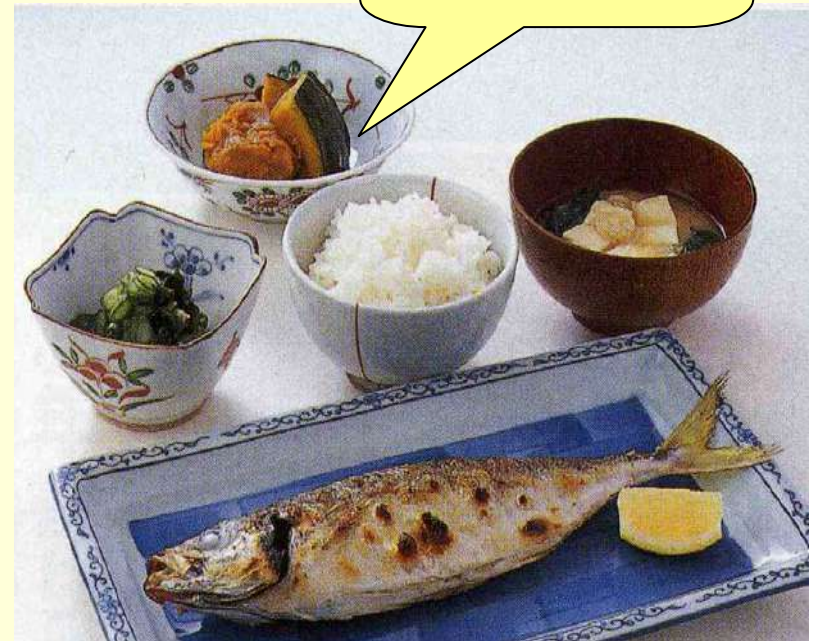
工夫次第で  
1日塩分合計  
14.3g→7.2g

1.9g

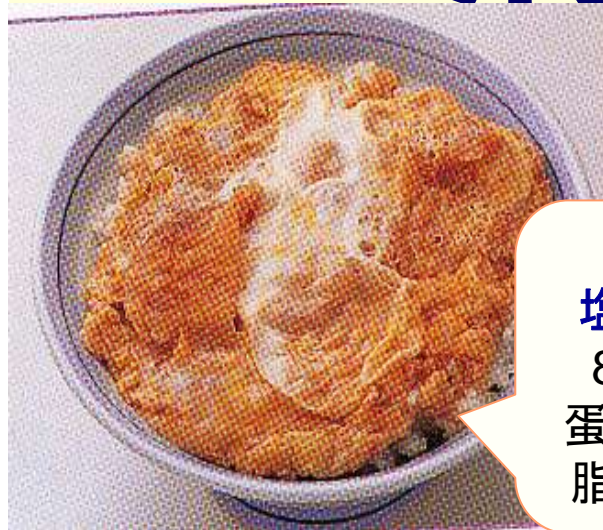


2.0g  
(汁を全部残すと  
2.0gになります)

3.3g



# 外食の塩分は？



**カツ丼**  
塩分**4.3g**  
890kcal  
蛋白質29g  
脂肪 26g



**うな重**  
塩分**6.7g** 960kca  
蛋白質40g 脂肪34g

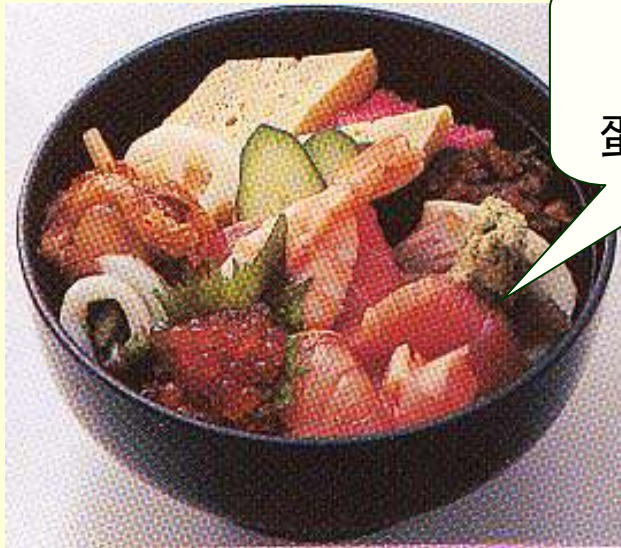
塩分**2.7g**  
290kcal  
蛋白質10g



**天丼**  
塩分**3g**  
800kcal  
蛋白質20 g  
脂肪 19g



# 寿司飯の塩分にも気をつけましょう！

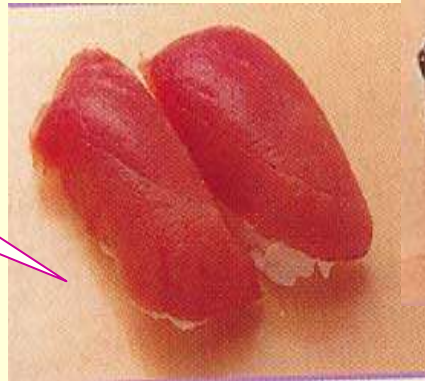


塩分3.6g  
670 kcal  
蛋白質 26g



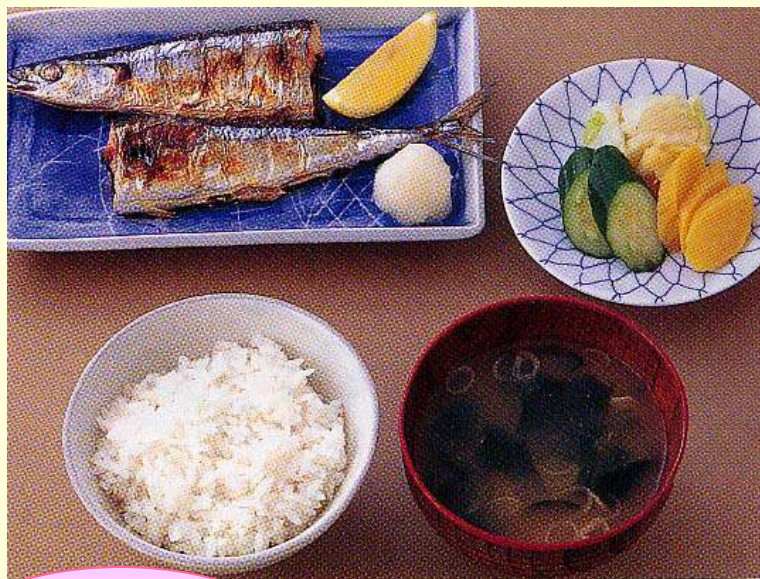
塩分2.6g  
520kcal  
蛋白質26g

鮪赤身  
塩分0.3g  
90kcal  
蛋白質 7g



いくら  
塩分1g  
145kcal  
蛋白質 11g

# 外食は定食がお薦め！ ただし、漬物・味噌汁は残すこと



**塩分5.7g**  
580kcal

漬物と、味噌汁で  
塩分は、4.2g

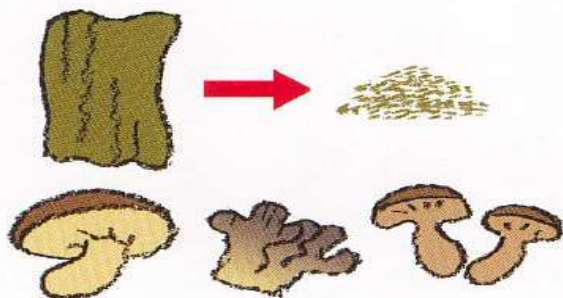
漬物と味噌汁を  
食べないと  
塩分1.5g



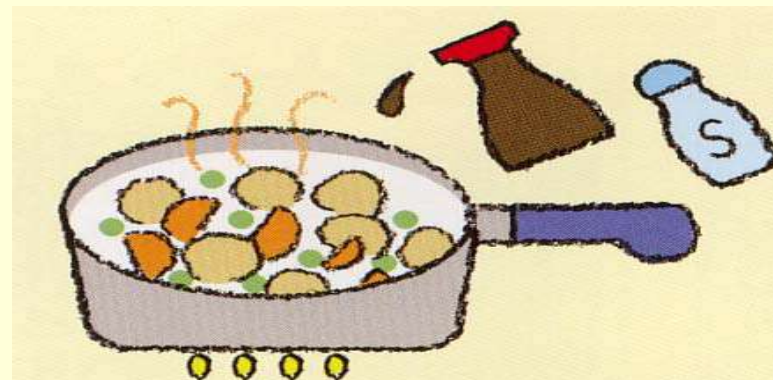
**塩分6.2g**  
550kcal

漬物と味噌汁を  
食べないと  
塩分2g

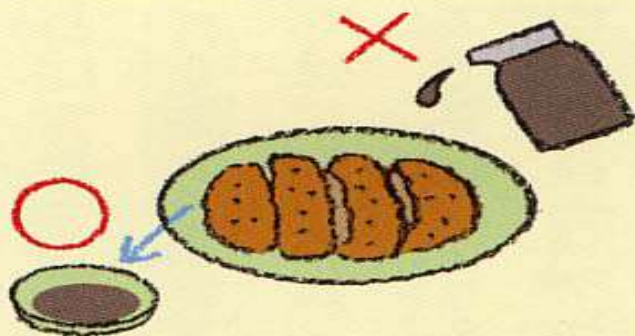
# 塩分摂取量を減らすコツ



うま味を十分にきかせる、しっかりダシをとる、昆布を粉にして料理に使う、きのこ類のうま味を使うなどの工夫をする



煮物などの味付けは最後にし、しみ込む量を少なくする



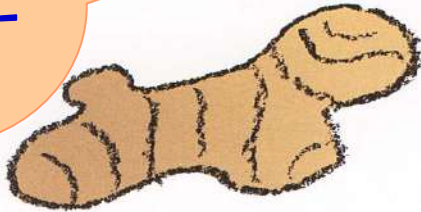
トンカツなどにはソースをかけず、小皿にとってつけて食べる



味噌汁などの汁ものはできれば食べない。食べる場合は、できるだけ具たくさんにして、汁の量を少なくする

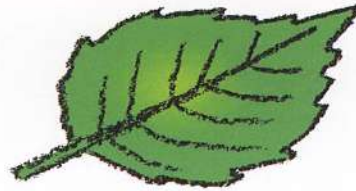
# 味付けにハーブを利用しましょう！

塩分を  
減らす  
コツ



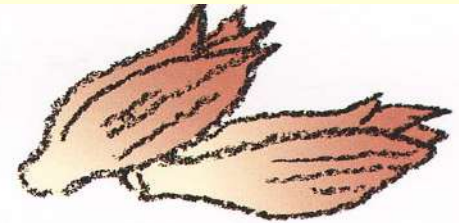
**しょうが**

みじん切り、せん切り、おろすなどして用いる。料理の風味付けや食材の臭みを消す効果もある。



**しそ**

細切りにして薬味にしたり、そのまま付け合せに使ったりする。特有の香りがあるので、調味料の量がおさえられる。



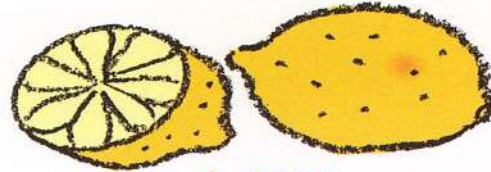
**みょうが**

細切りやみじん切りにして薬味として用いる。冷奴などにのせれば、しょうゆの分量がおさえられる。



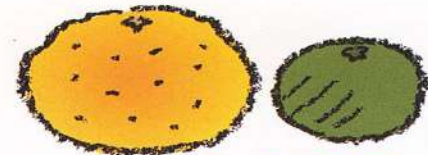
**さんしょう**

彩りとして葉をそえたり、粉末のものを香り付けとして用いたりする。特有の香りがあり、味にアクセントが付く。



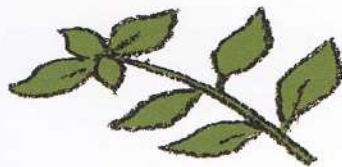
**レモン**

しょうゆや塩をかけたいときに、代わりに加えると酸味がついておいしくなる。サラダやフライなどにかけるとよい。



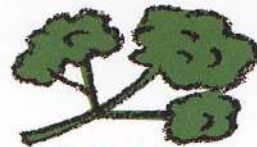
**ゆず・かぼす**

焼き魚や刺し身に添えると、彩りもきれいで、風味付けにも役立つ。しょうゆなどの調味料もおさえられる。



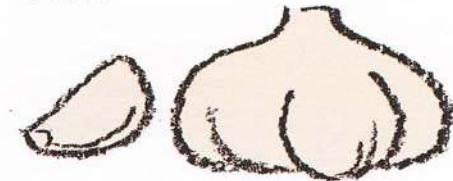
**バジル**

洋風のしそといった趣のあるハーブ。トマトや肉との相性がよく、洋食に使うと便利。彩りもよいので飾りとしても。



**パセリ**

飾りハーブの定番的存在。そのまま使うのはもちろん、みじん切りにして料理に加えると香り豊かになる。



**にんにく**

みじん切りやスライス、おろしたりなどして用いる。加熱すると独特のうまみを出し、料理にコクを出す効果がある。

# 「食塩」と「ナトリウム」はどう違うの？

- 食塩とは、ナトリウムイオンと塩素イオンが結合した「塩化ナトリウム (NaCl)」のことです。
- ナトリウムを摂りすぎると細胞内外のミネラルバランスが崩れ、むくみを生じます。また高血圧の原因にもなります。
- 食品成分表ではナトリウムを「食塩相当量」に換算して掲載しています。

$$\begin{aligned}\text{食塩相当量 (g)} &= \text{ナトリウム (g)} \times 2.54 \\ &= \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000\end{aligned}$$

# 心臓病食 塩分6g/日

味噌汁や漬物を献立に入れません。



朝食



昼食



夕食

## 1日合計

エネルギー 1600kcal

たんぱく質 75g

脂質 35g

塩分 6g

記事作成日 2009年2月1日

最終更新日 2010年3月1日