

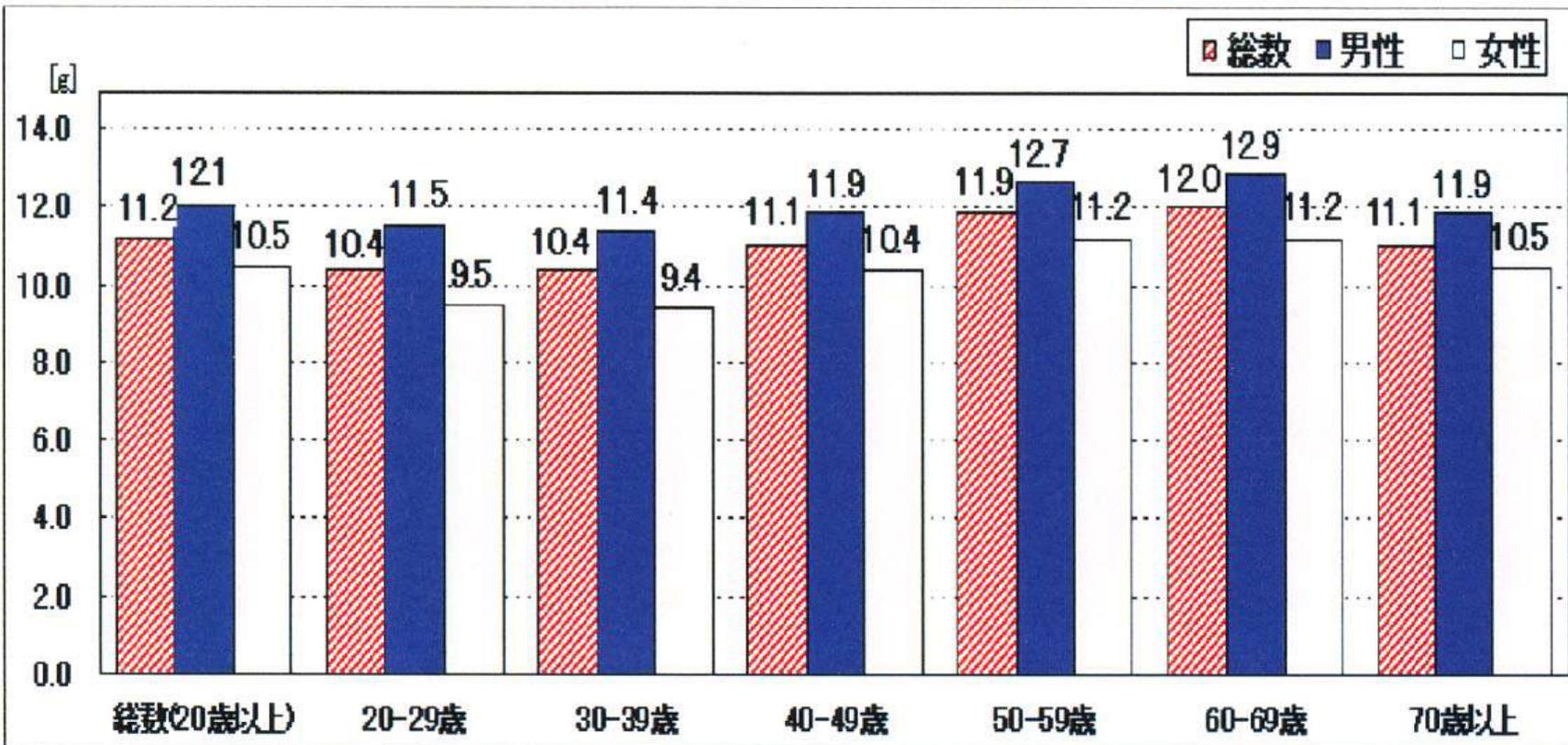
塩分を摂りすぎていませんか？

- 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。

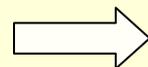


平成16年国民健康・栄養調査(平成18年5月8日発表)

調味料の塩分

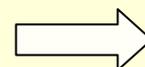


小さじ1杯の食塩



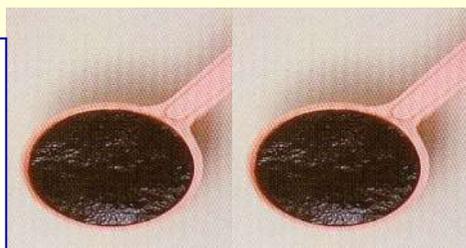
食塩5g

小さじ1杯の醤油

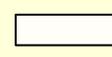
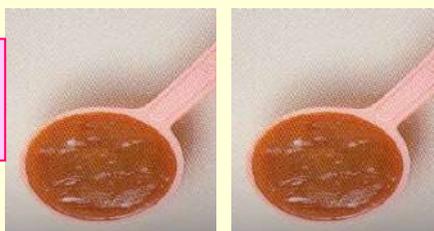


食塩1g

小さじ2杯の減塩
醤油



小さじ2杯の味噌



食塩1.5g



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



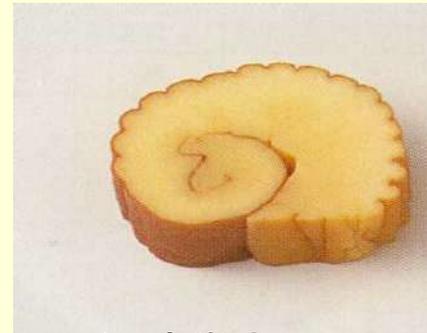
つみれ30g
塩分0.4g



ちくわ30g
塩分0.7g



かまぼこ30g
塩分0.7g

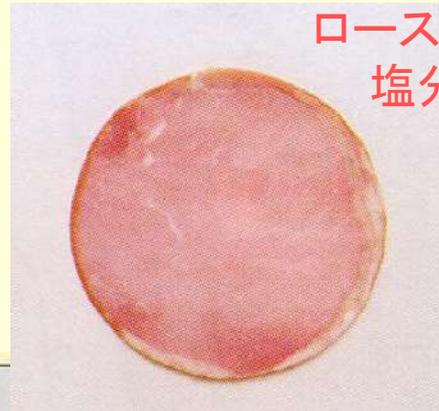


伊達巻き30g
塩分0.3g

気をつけようパン食時の塩分



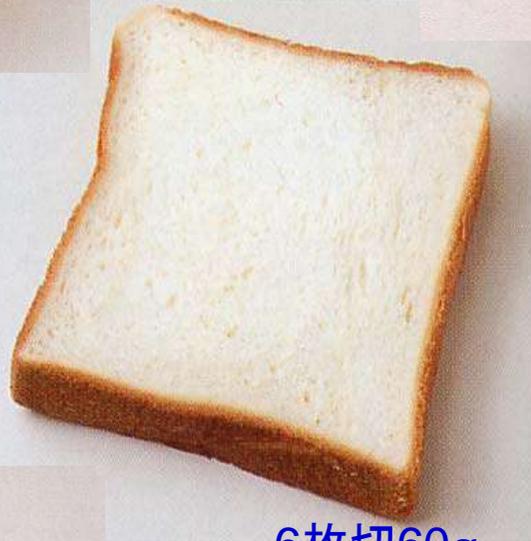
(6cm幅)50g
塩分0.8g



ロースハム20g
塩分0.5g



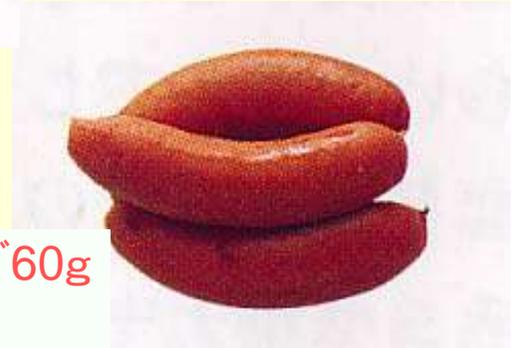
プロセスチーズ20g
塩分0.6



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

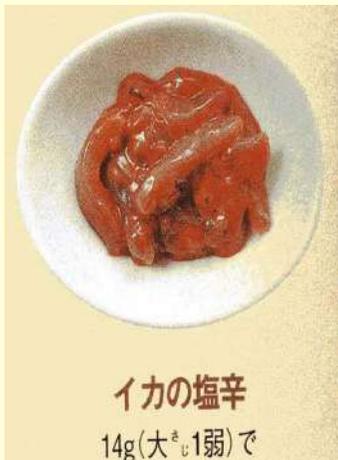


鱈開き130g(正味85g)
塩分1.4g

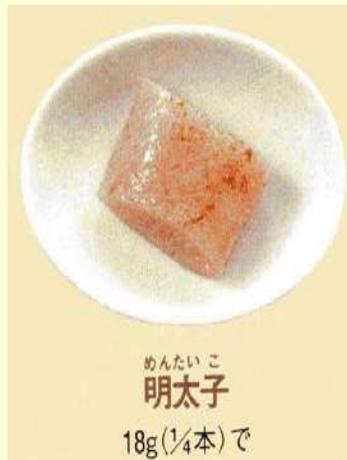


キンダラ粕漬80g塩分1.3g

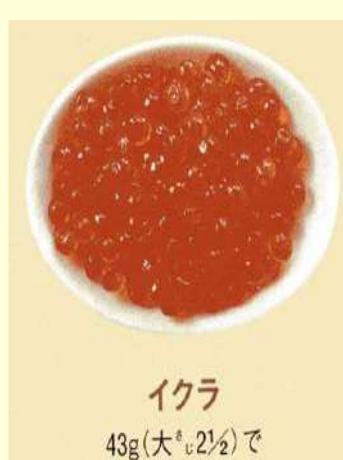
塩分1gの海産物加工品の分量は？



イカの塩辛
14g(大^き1弱)で



めんたいこ
明太子
18g(1/4本)で



イクラ
43g(大^き2¹/₂)で



スジコ
21g



サケフレーク
25g(大^き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

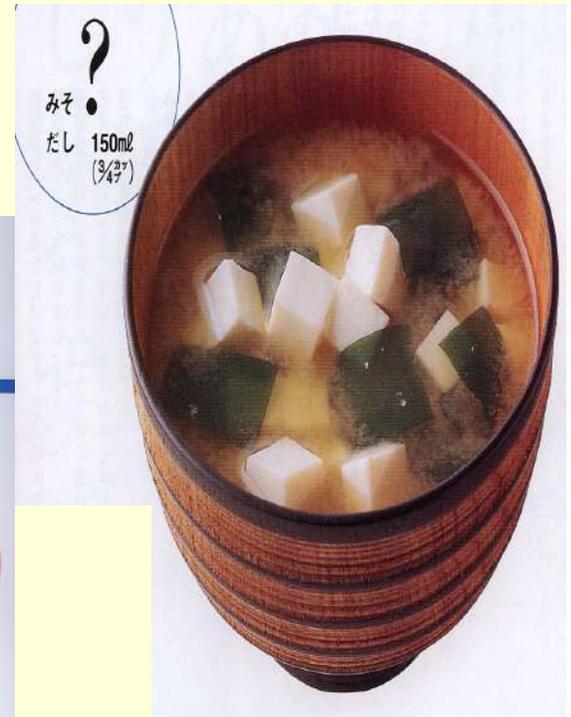
生理的に理にかなった味「0.9%」

- 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

血圧が高めなら
塩分 0.9g (塩分パーセント 約0.5%)

目標は
塩分 1.2g (塩分パーセント 約0.8%)

一般には……
塩分 1.6g (塩分パーセント 約1.0%)

みそ 1/3 ← みそ 1/2 ← みそ 2/3 ←
大さじ

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

塩分0.9g

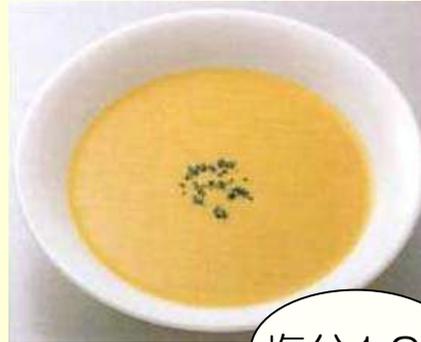
塩分1.2g

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1.5g



塩分3.8g



塩分3.8g

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

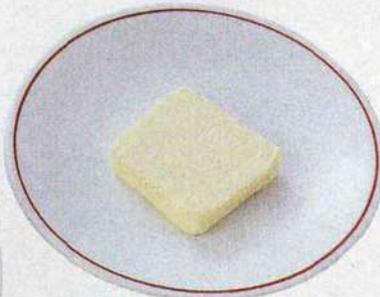
合計14.3g

●朝食



501kcal(6.3点) 塩分 **2.3**g

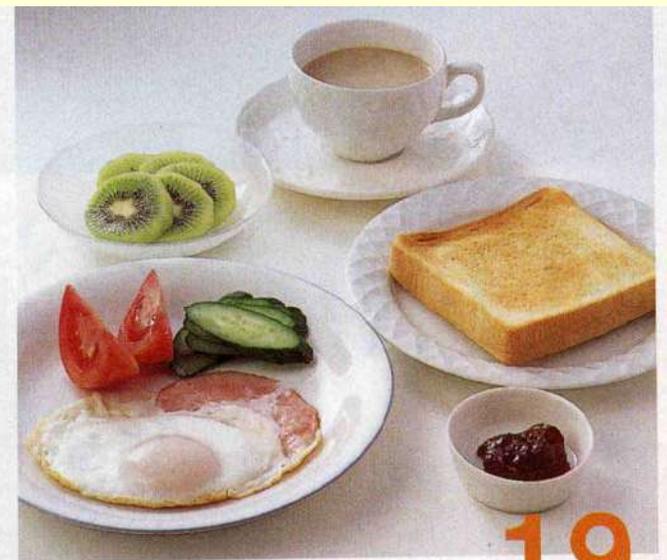
ウスターソース
小さじ $\frac{1}{2}$ (3g)
塩分 **0.3**g



バター大さじ $\frac{1}{2}$ (6g)
塩分 **0.1**g

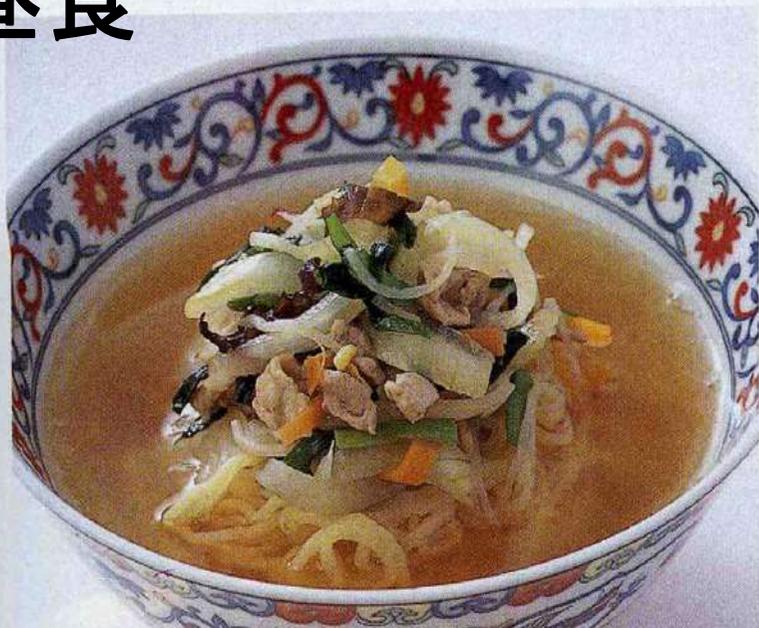
1.目玉焼きのロースハムには塩分が含まれているので、ソースはかけないようにします。

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



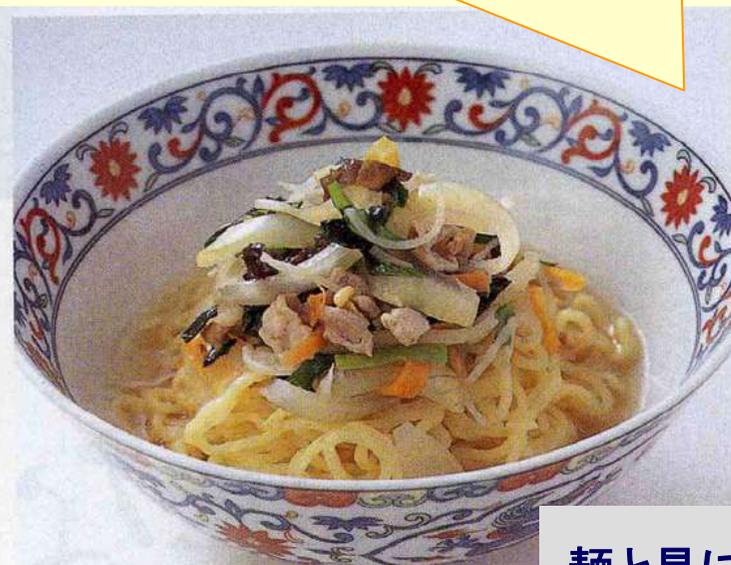
塩分6g



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**

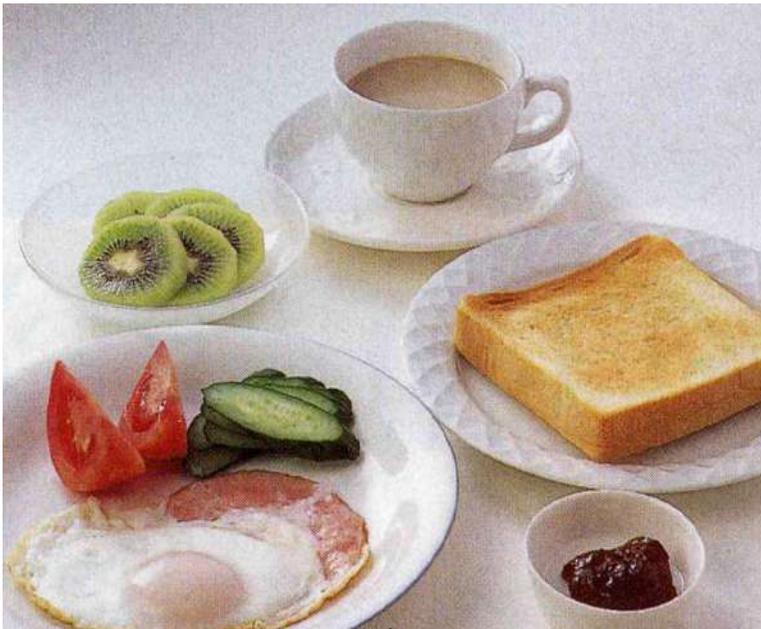


みそ汁 約2/3杯分
塩分 **1.2g**



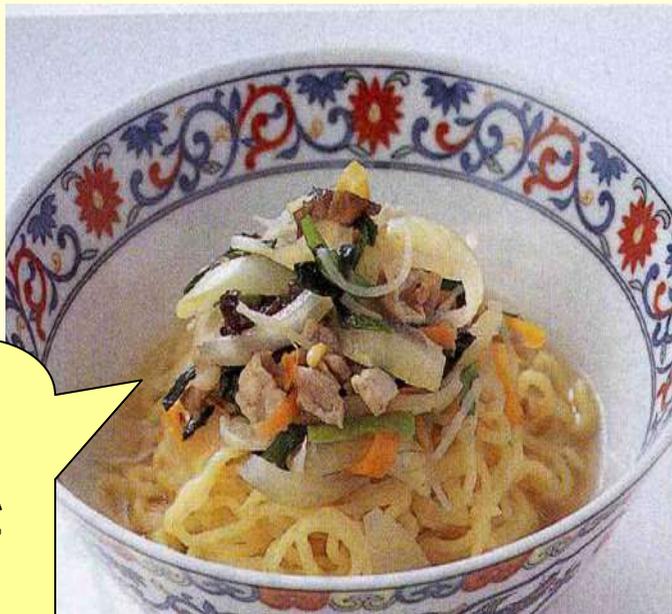
431kcal(5.4点) 塩分 **3.3g**

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。



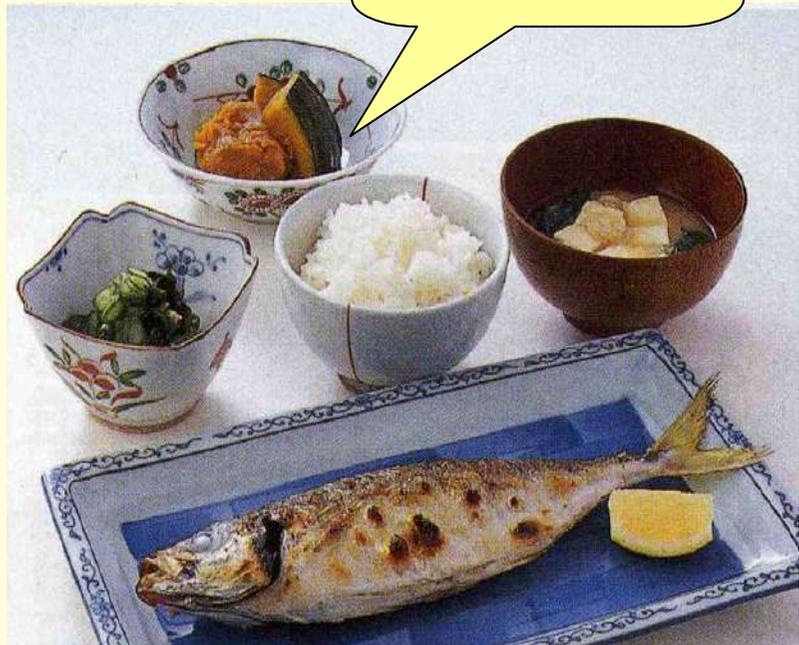
工夫次第で
1日塩分合計
14.3g→7.2g

1.9g

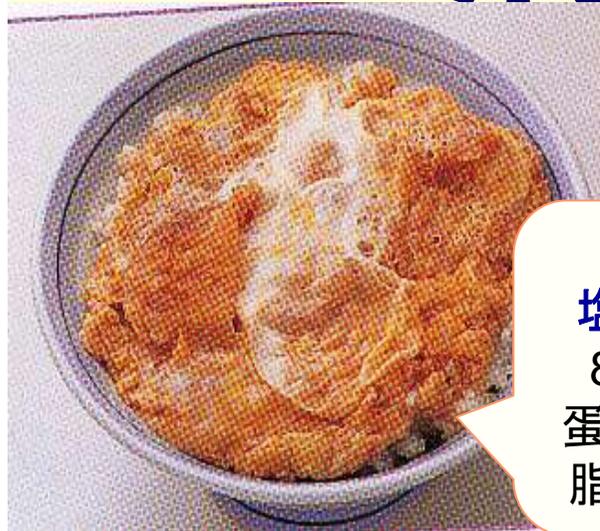


2.0g
(汁を全部残すと
2.0gになります)

3.3g



外食の塩分は？



カツ丼
塩分**4.3g**
890kcal
蛋白質29g
脂肪 26g



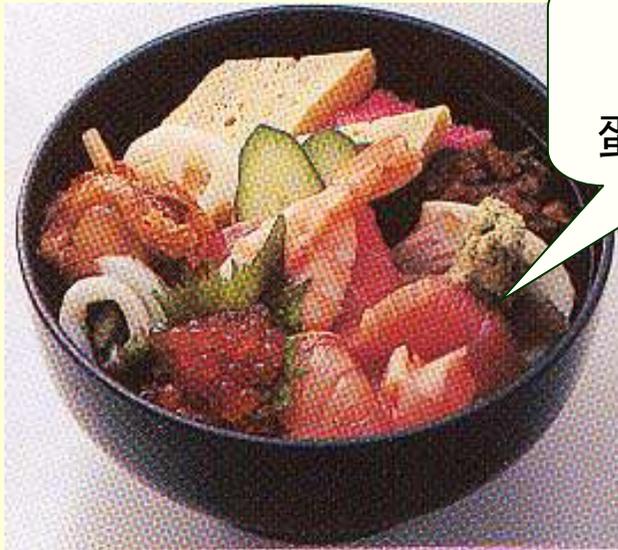
うな重
塩分**6.7g** 960kca
蛋白質40g 脂肪34g

塩分**2.7g**
290kcal
蛋白質10g



天井
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！

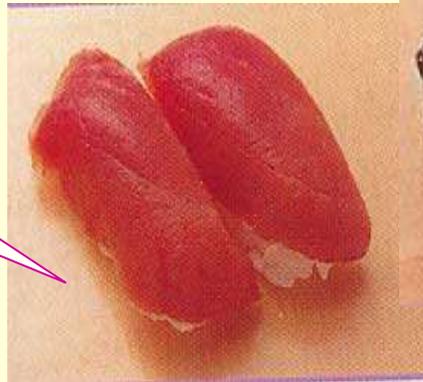


塩分3.6g
670 kcal
蛋白質 26g



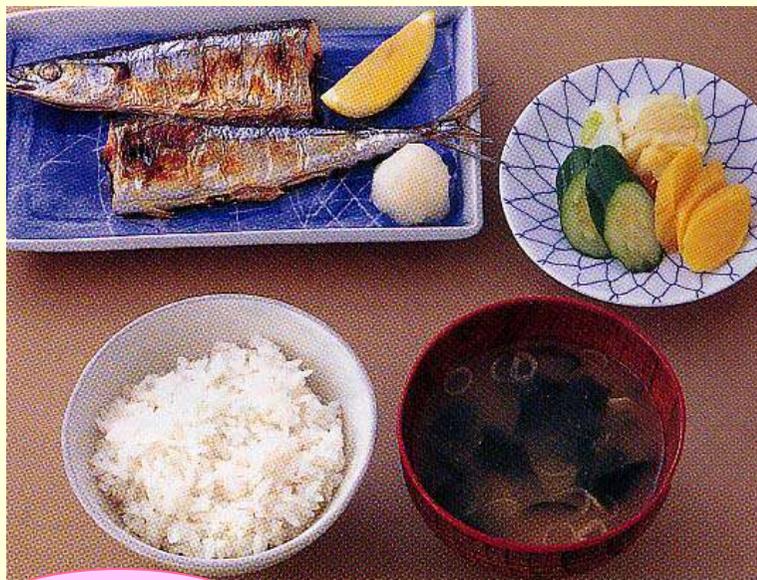
塩分2.6g
520kcal
蛋白質26g

鮭赤身
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

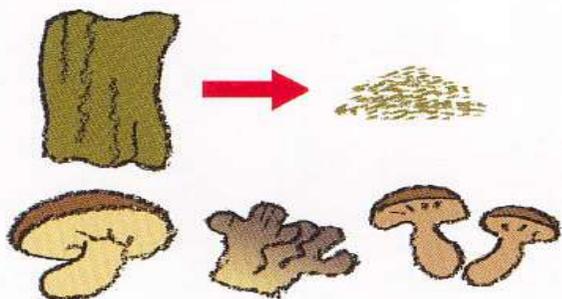


塩分6.2g

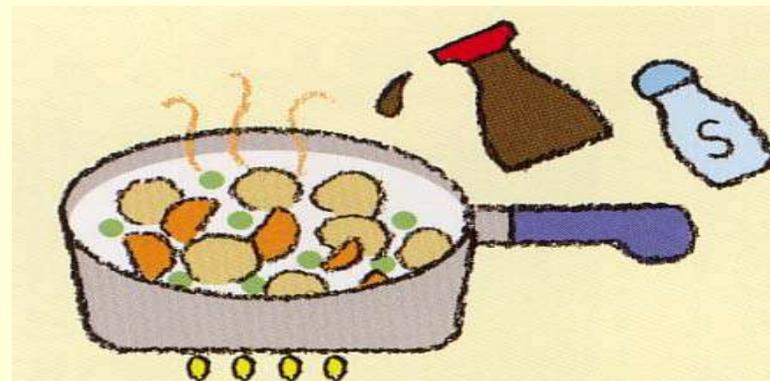
550kcal

漬物と味噌汁を
食べないと
塩分2g

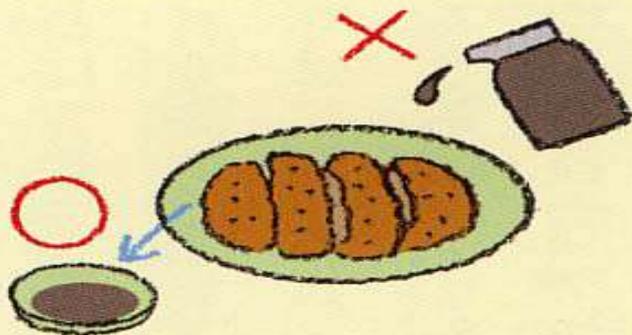
塩分摂取量を減らすコツ



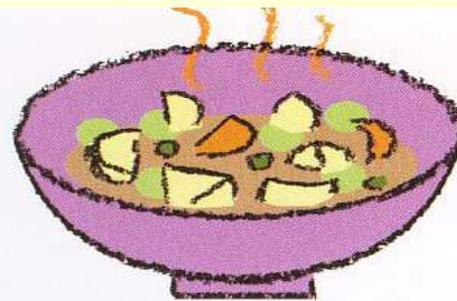
うま味を十分にきかせる、しっかりダシをとる、昆布を粉にして料理に使う、きのこ類のうま味を使うなどの工夫をする



煮物などの味付けは最後にし、しみ込む量を少なくする



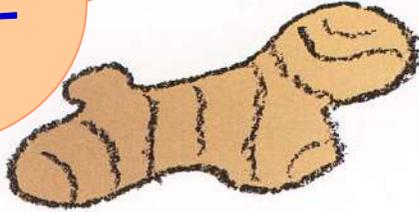
トンカツなどにはソースをかけず、小皿にとってつけて食べる



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

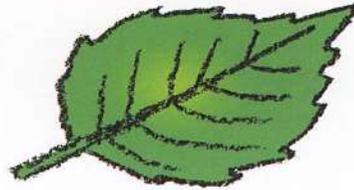
味付けにハーブを利用しましょう！

塩分を
減らす
コツ



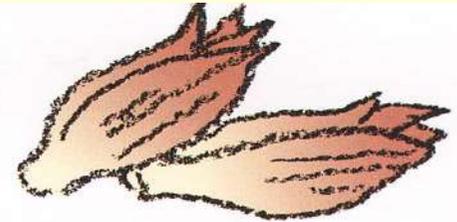
しょうが

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。



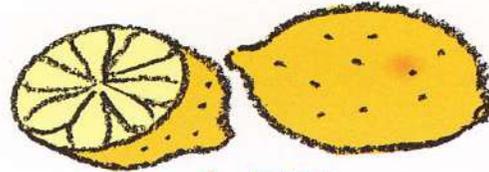
みょうが

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。



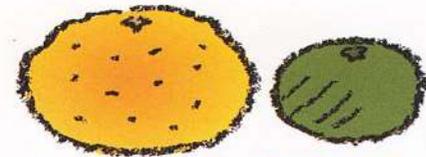
さんしょう

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。



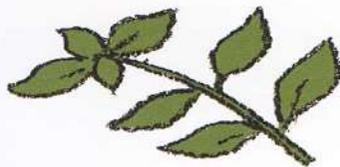
レモン

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。



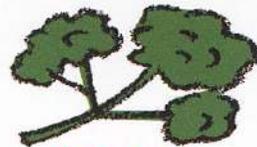
ゆず・かぼす

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。



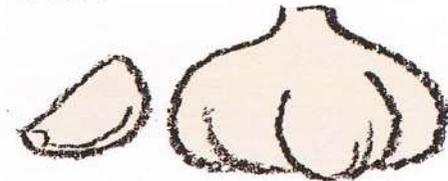
バジル

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