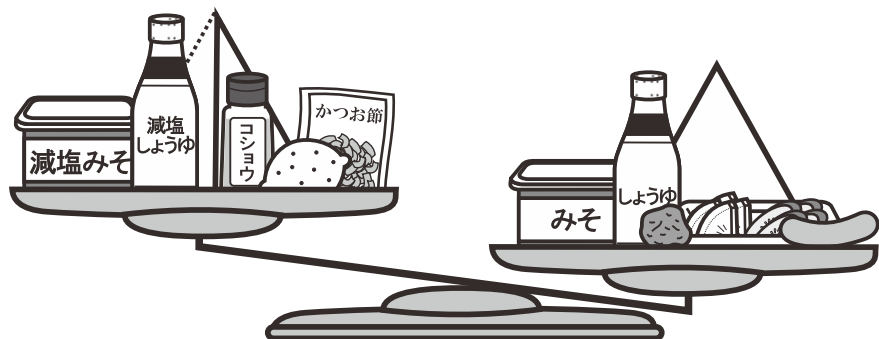


減塩



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2020 3月号



を始めましょう!

塩分の摂り過ぎは高血圧をはじめ、さまざまな病気や不調の原因になります。食生活を見直し、美味しく減塩するコツをご紹介します。

1日の食塩摂取量の目安

厚生労働省が推奨する1日の食塩摂取量は

男性：8g 女性：7g

- ・高血圧学会では、高血圧の方は1日6g未満を推奨しています。
- ・WHO(世界保健機関)が推奨する健康的な人の食塩摂取量は1日5g未満となっています。

しかし、現在の日本人の平均食塩摂取量は男性10.8g/女性9.1gと、塩分を摂り過ぎているのが現状です。

日本人は食塩摂取量が多いことで知られています

日本人にはしょうゆ・みそ等の調味料を使う習慣や、漬物、海産物加工品等、塩分が多い食品を食べる習慣があります。また現代では、外食や惣菜、インスタント食品等の加工食品を摂る機会が増えたため、食塩摂取量を減らすことが難しいと考えられています。

塩分を摂り過ぎると起こる体の症状

塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなるため、体は水分を取り込んで、塩分濃度を薄めようとします。この働きにより以下のような症状が現れます。

●のどが渴く

塩分濃度を薄めるために体に水分が必要になり、のどが渇きます。

●むくみが出る

水分を多く取り込もうとして、溜め込んだ水分がむくみとなって現れます。

●血圧が上がる

塩分濃度を薄めるために血液に水分が取り込まれ、さらに水分(尿や汗)の排出も抑えられることで、血液の量が増え、血圧が高くなります。

注意



高血圧の状態を長く放置していると、血管は圧力によって傷つきやすくなり、動脈硬化が進みます。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因となります。

●腎臓に負担がかかる

腎臓は塩分をろ過して尿に排出する働きがあるため、過度に負担がかかり、腎臓疾患を引き起こす可能性があります。

美味しく減塩

濃い味に慣れてしまっていると、減塩を始めても味気なく感じて続かないことがあります。美味しさを維持しながら、徐々に薄味に慣らしていくことがポイントです。コツを知ることによって簡単に美味しく減塩できます。減塩のコツを紹介します。

減塩時の注意

持病のある方は医師に相談の上で行いましょう。塩分は体に必要な働きもあり、減らせば減らすほどよいというわけではありません。過度な減塩や無理はしないでください。

だしをしっかり効かせる

昆布、かつお、椎茸などでだしをしっかり取ることで味に深みが出るので、減塩でも美味しく食べられます。

【だしの分類】

・かつお、煮干し、豚肉など
→イノシン酸



・昆布、イワシ、トマト、白菜など
→グルタミン酸



・干し椎茸など
→グアニル酸



この3種類のうち2種類以上を組み合わせると感じる旨味がアップします。

顆粒・粉末タイプのだし商品には塩分が含まれているものもあるため注意しましょう。

薬味や香辛料を上手に使う

香辛料やハーブ、薬味など香りのよい食材を加えると薄味が気にならなくなります。



【ハーブ、香辛料】

バジル、パセリ、ニンニク、カレー粉、唐辛子、コショウ など

【薬味】

わさび、しそ、生姜、山椒(さんしょう)、からし、ごま など

※カレールーやチューブタイプのわさび・からしなどには塩分が含まれるため注意しましょう。



酸味を効かせる

レモンやゆず、酢などを使い酸味を効かせると、塩分控えめでも美味しく食べることができます。



食材本来の味を楽しむ

旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、薄味でも素材本来の味を楽しめます。

塩分の少ない調味料を使う

食塩、しょうゆ、みそなどの塩分の多い調味料は、塩分カットされている商品に置き換えることで手軽に減塩できます。



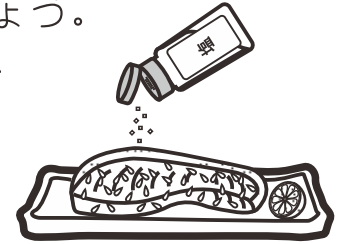
塩分の使い方にメリハリをつける

1品だけはしっかり味付けをして、そのほかの料理をできるだけ薄味にすれば、食事に満足感が得られます。

味付けは表面にする



料理はできるだけ薄味で作って、できあがりの表面に塩などの調味料で味付けをしましょう。

料理の表面に味付けをすることで、舌に直接味が伝わるので、料理全体の塩分量が少なくても味が濃く感じます。



加工食品の塩分に気をつける

漬物や梅干し、ソーセージなどの肉の加工食品や、かまぼこ・ちくわなどの練り物、麺類、パンには塩分が入っており、意識しないと塩分を過剰に摂ってしまうこととなります。購入する時は「食塩相当量」の表示を確認し、これらの食品はなるべく使う頻度を少なくしましょう。

かまぼこ 1.5cm厚 2切れ 食塩相当量 0.6g 	うどん 麺のみ 1人前(240g) 食塩相当量 0.7g 
梅干し 1粒 可食部(10g) 食塩相当量 2.2g 	ソーセージ 1本(15g) 食塩相当量 0.3g 

ナトリウムの塩分換算

食塩相当量(g) = 【ナトリウム(mg) × 0.00254】

※例えば、ナトリウム1,000mgの食塩相当量は2.54gになります。

汁物を減らす

ラーメンやうどんなどの麺類は、汁は飲まずに残すクセをつけましょう。

また、みそ汁やスープなどは野菜などの具を多くすると汁の量が控えられ、具材の旨味も出て減塩になります。

お店のラーメン1杯のスープ
食塩相当量 4~7g



みそ汁 1杯
食塩相当量 1.5g~2.2g



カリウムを積極的に摂取

カリウムには塩分(ナトリウム)を体外に排出するのを促す働きがあります。不足しがちな栄養素なので、積極的に摂るよう心がけましょう。

カリウムは水溶性のため、生で食べられるものは茹でたりせずに摂ることをおすすめします。

【カリウムを多く含む食材】

海藻類、アボカド、バナナ、青菜類、さといも、さつまいも



腎臓の機能が低下している方は、カリウムの摂取にも注意が必要です。

塩分カットレシピ



きんぴらごぼう



しょうゆやかまぼこを減塩商品に置き換え、だし・酢・ごま・七味唐辛子を使うことで味の薄さを感じにくく、通常のきんぴらより約50%の塩分をカットしています。

【材料:2人分】

ごぼう……………2/3本(100g)
にんじん……………1/5本(20g)
減塩かまぼこ…20g
ごま油……………大さじ1
だし……………90ml
(かつお・昆布)

減塩しょうゆ…大さじ1
酢……………小さじ1
ごま……………適量
七味唐辛子…適宜

A (砂糖……………小さじ2
みりん……………小さじ2)



【作り方】

- ①ごぼうは皮つきのまま洗い、斜め薄切りにしてからせん切りにし、水に2~3分さらしアクを抜いて水気をきります。
- ②にんじんも斜め薄切りにしてからせん切りに、減塩かまぼこは食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンにごま油を中火で熱してごぼうを炒め、だしを加え、ふたをして5分間蒸し煮にします。
- ④②と調味料Aを加え、さらに3分間蒸し煮にします。
- ⑤減塩しょうゆを加えて2分間蒸し煮にしてから酢を加えて混ぜます。
- ⑥ふたを取って汁気をとばし、お好みでごま、七味唐辛子を適量かけ、器に盛ります。