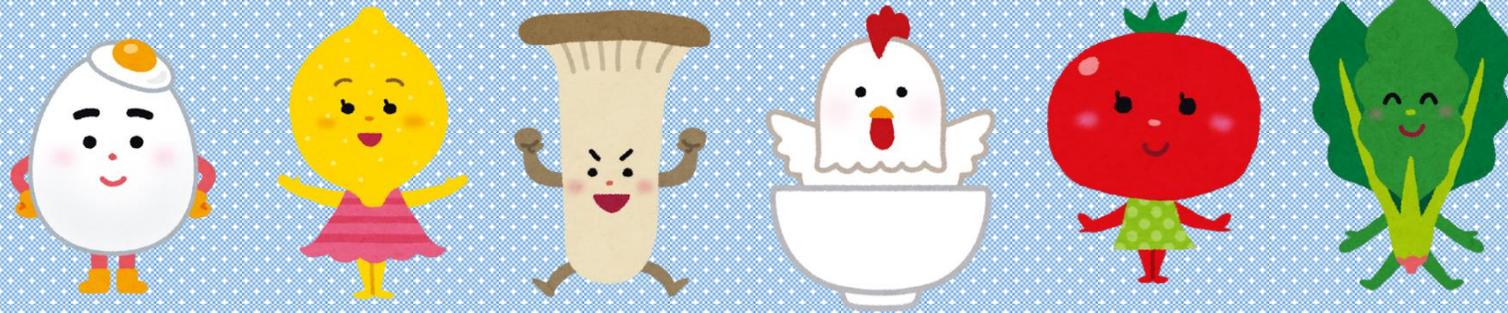


無理なく減塩
してみませんか？

減塩



管理栄養士 大嶺ちひろ



どうして塩分を
控えないと
いけないの？

どうして塩を摂りすぎると血圧が上がるの？



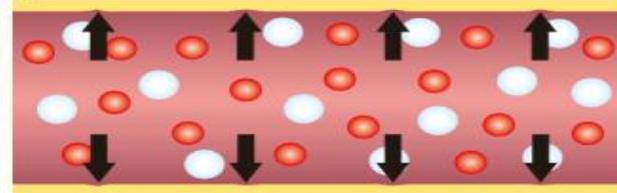
食事で摂った
塩分は
血液中に

塩分濃度 0.9%

正常な血管

血液中の濃度を
下げるため
水分増加

塩分の
過剰摂取



血管の壁が張りつめた状態

血液が増えたことにより
心臓はより強い力で
血液を送り出すことになり
高血圧に

放って
おくと
慢性化

合併症を引き起こす

動脈硬化



OH, MY GOD!!!



食塩は1日何gが目標と
されているかご存知ですか？

→ **6g 未満/日**

1食あたりは2g未満になります

高血圧でない男性は7.5g未満、女性は6.5g未満とされています。

10g?

6g?

自分の食事でどのくらい塩分
とってるかわかんないなあ...

8g?

15g?



食塩摂取量の平均値の年次推移



(20歳以上) (平成17年~令和元年)

(g/日)

—●— 男性 —●— 女性 —●— 総数

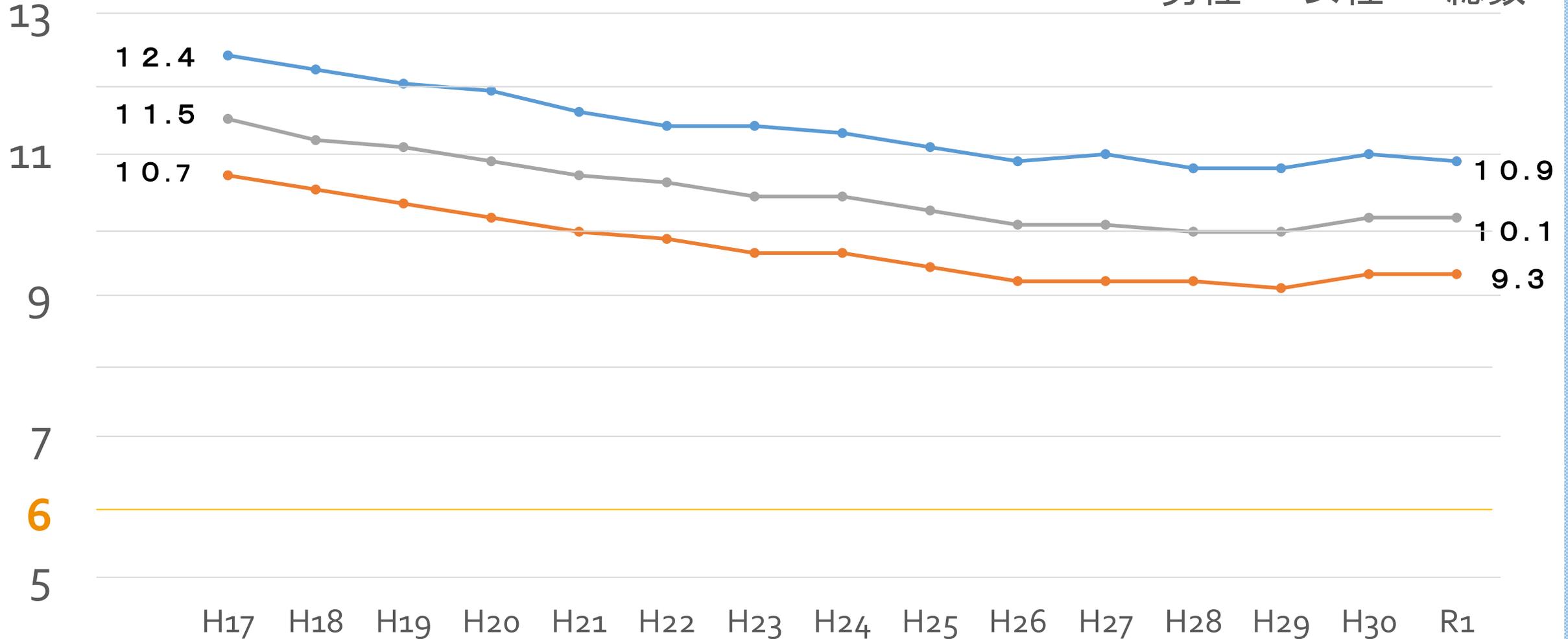
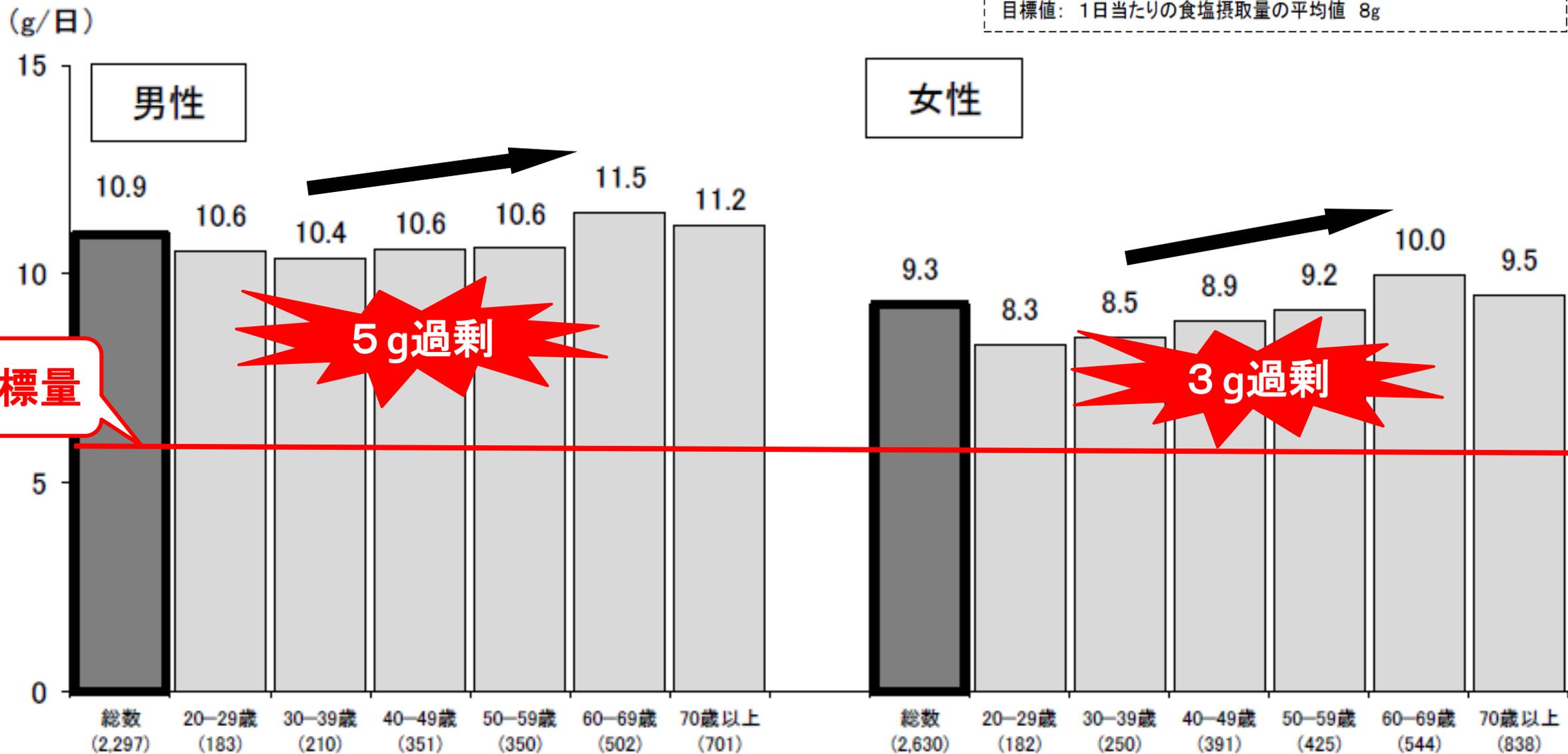


図 30 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
食塩摂取量の減少
目標値: 1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g



減塩っていつでも
何かから始めたらいいの？



step 1

塩分の多い食品を控える

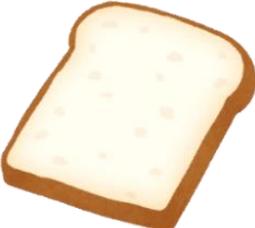
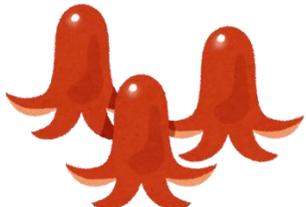
step 2

食べ方を気を付ける

step 3

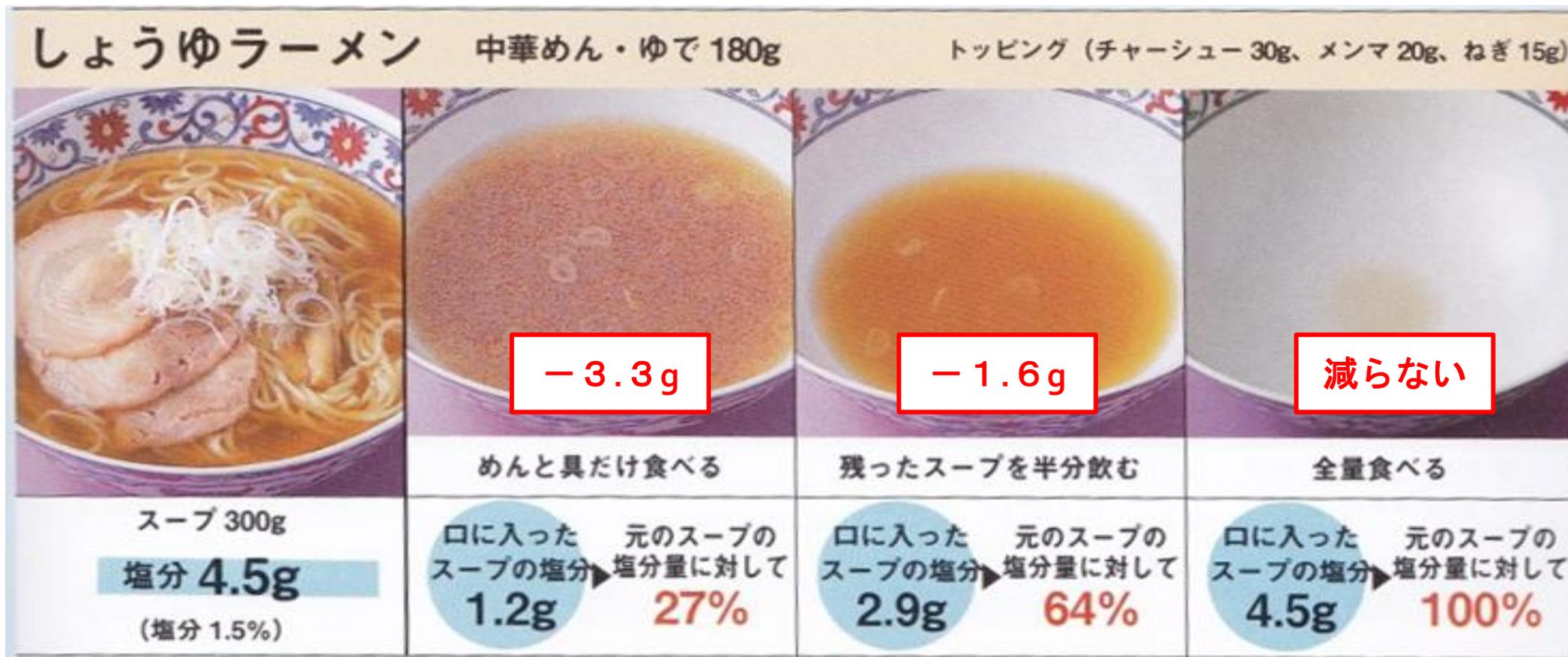
調味料を計って料理する

step 1 塩分の多い食品を控える

					
カップ麺	きつねうどん	スパゲティー	寿司	カレーライス	即席みそ汁
5.1g	4.7g	2.7g	5.6g	3.3g	2.2g
					
梅干し	沢庵2切れ	かまぼこ半本	食パン	干物1枚	ウインナー3本
2.2g	0.9g	2.0g	0.8g	0.7g	0.9g

Step 2 食べ方を気を付ける

麺類の汁は残す



step 2 食べ方を気を付ける

漬物は種類を変えるか残す



◎長時間漬けたものほど、塩分は多くなります。

◎大きさや量で工夫しましょう。

step 2 食べ方を気を付ける

調味料をつける際は少量で

お寿司

寿司 10貫

醤油
塩分
約 2g



合計 塩分 4g

○すし飯側に
しょうゆをつける

寿司 10貫

醤油
塩分
約 1g



合計 塩分 3g

○ネタ側半分に
しょうゆをつける

焼肉

焼肉5枚

塩分
約1.0g



○焼肉全体に
タレをつける

焼肉5枚

塩分
約0.5g



○焼肉の端に
タレをつける

step 2 食べ方を気を付ける

外食時



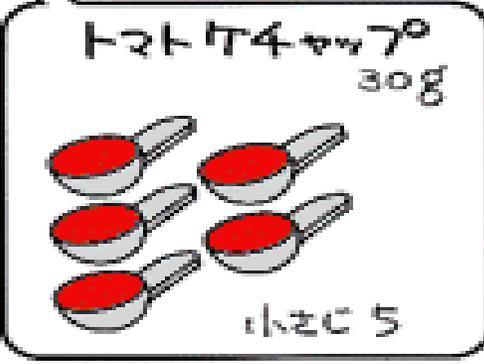
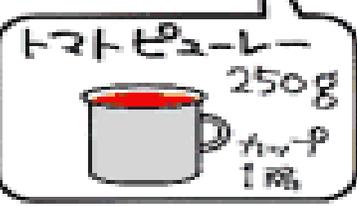
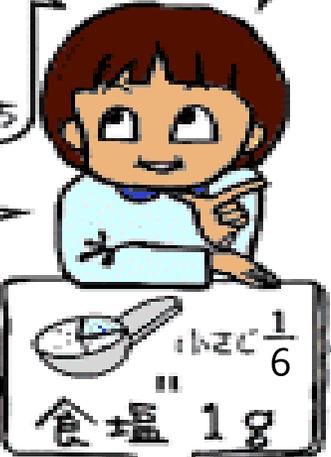
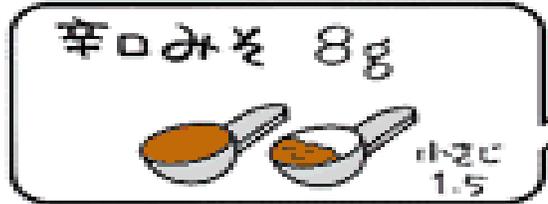
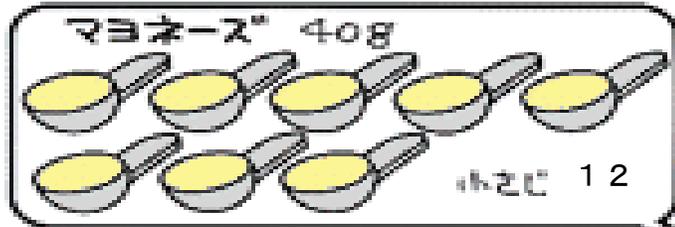
白菜の漬物と
汁物の汁を半分残す



約 - 1.7 g

step 3

調味料を計って料理する



*薄味にする・・・という
うかんははっきりしな
いため、計量すること
が重要。

*マヨネーズなど、食
塩が少なくてもカロ
リーが高いものもある
ので注意が必要です。

薄味でも美味しくする一工夫！

1. だしを効かせる

核酸系
(イノシシ酸)



核酸系
(グアニル酸)



アミノ酸系
(グルタミン酸)

旨みを加えることで、
味にコクや広がりか
るので塩が少なく
てもおいしく食べる
ことができます！



市販だし
注意

食塩含む！



1袋(8g)当たり
食塩 **3.2g**



大さじ1当たり
食塩 **1.5g**

薄味でも美味しくする一工夫！

2. 酸味を利用する



酸味を加えることで塩味
を感じやすくなります！

例：
米酢、バルサミコ酢、
ワインビネガー、レモン
ゆず、すだち



酸味を生かしたレシピ



酢の物



豚と白菜のレモン蒸し



焼き魚 すだち添え

肉と野菜とナッツの甘酢炒め



薄味でも美味しくする一工夫！

1. 香りや香辛料を活用する



風味を引き立てたり、
ピリっとさせたりして
減塩による物足りなさを
補いましょう！

例：わさび、からし、こしょう、
唐辛子、カレー粉、大葉、
生姜、のり、ごま、かつお節



香り・香辛料を使ったレシピ

こんにゃくと
大根のピリ辛和え



桜エビ入り野菜炒め

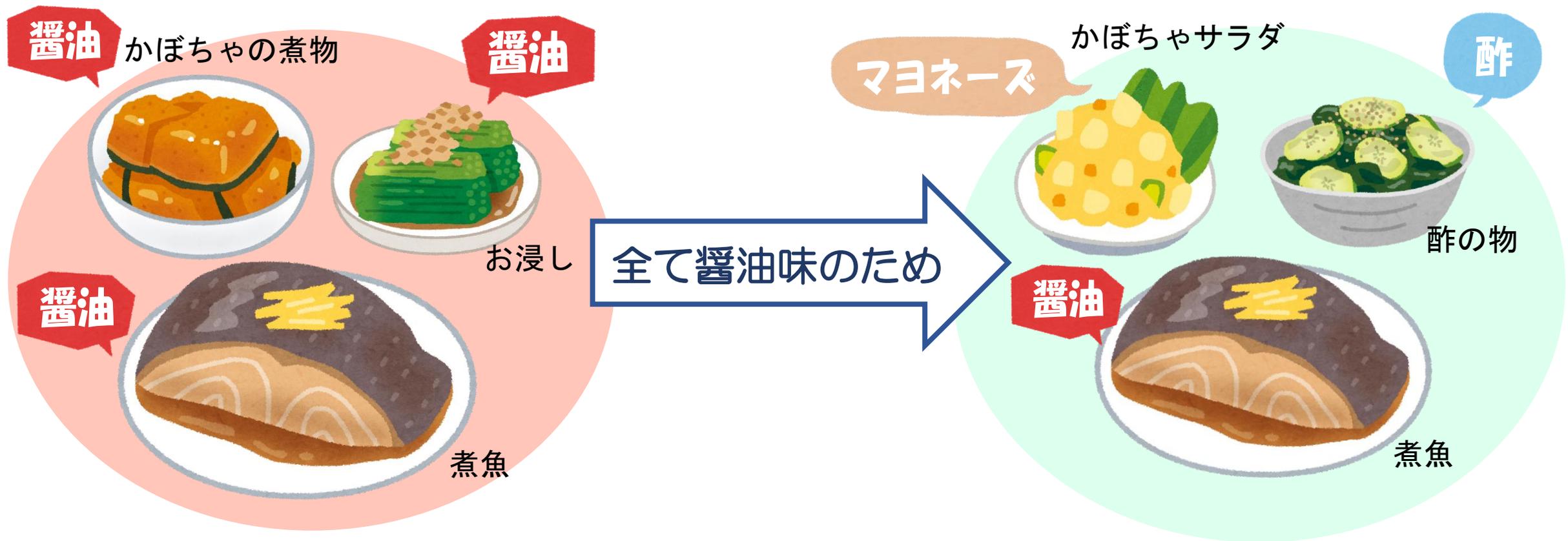


カレー風味コールスロー



魚のゴマみそかけ

気づいたらすべての料理に 醤油を使っていることはありませんか？



味付けにメリハリをつけましょう！

1食の中に一品は普通の味付けにして残りの料理は無塩または減塩に。



一食当たり塩分 2 g 配分の目安

メインに塩分 1 g = 醤油小さじ 1 杯

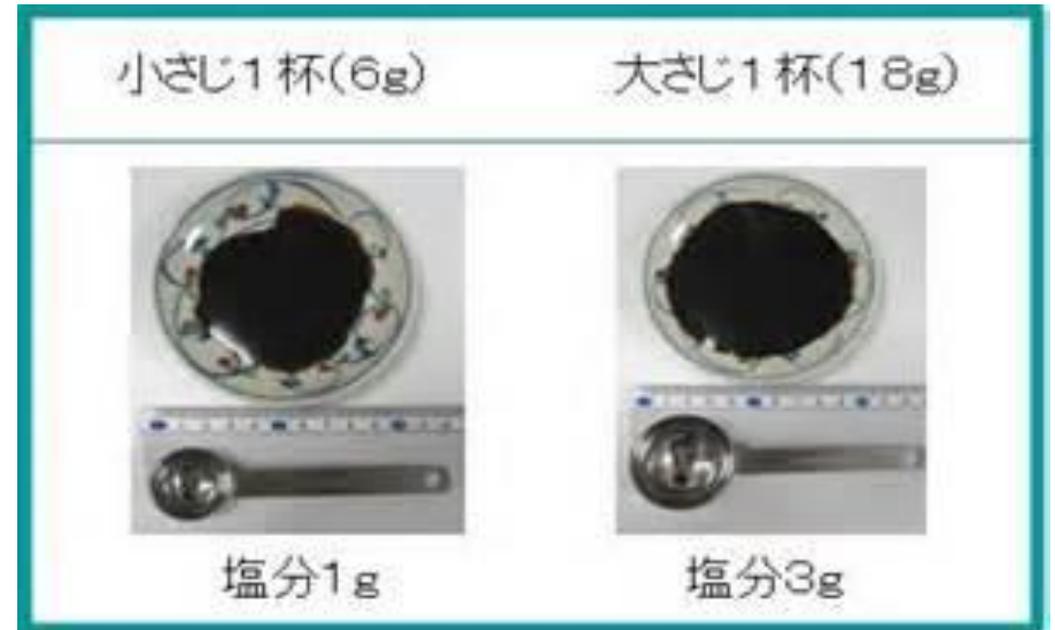
小鉢に塩分 0.5 g = 醤油小さじ 1/2 杯
(2品が目安)



覚えておくと便利な塩分量の計り方



親指、人さし指、中指の3本指でつまんだ量
(ほぼ小さじ 1/5 ~ 1/4 程度)



おかずが3品以上になるときはご注意を！



- あまり品数と量が増えすぎると、1品あたりの塩分が少なすぎて、美味しい味になりにくいです。
- 薄味でも品数が多いと塩分がオーバーしてしまいます。
- 一般の料理レシピは1皿1g以上あるものが多いので注意しましょう。
- 3品以上になるときは塩分のない芋・果物・乳製品を利用してみましょう。

step 1

塩分の多い食品を控える



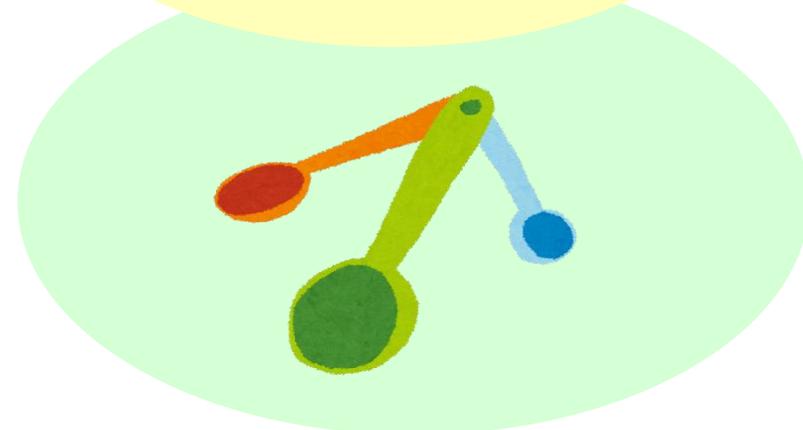
step 2

食べ方を気を付ける



step 3

調味料を計って料理する



無理なく継続するために…
できることから始めましょう！



ご清聴ありがとうございました。