



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

塩分抑えて健康生活

1日の塩分の摂取量はどれくらい…

塩分って、どれくらい摂取しているかわかりませんか？

日本人の平均摂取量は、1日11gとされています。右図の通り、1日11gは過剰摂取となります。摂取量をひかえなければいけないと分かっていても、塩分を急激に減らすとストレスを感じ、以前より多く摂取してしまうことがあります。その反動をなくすためには、時間をかけて徐々に減らしていく事をオススメします。始めは物足りないと思いますが、徐々に減らすことにより舌が慣れてきます。

塩分摂取の目安

	成人男性	成人女性
食事摂取基準	9.0g	7.5g
塩分を控えなければいけない方	6.0g	6.0g

調味料にはどれくらい塩分が入っているの？

食品名	量	塩分量
食塩	小さじ1 (5g)	5.0g
しょう油	大さじ1 (18g)	2.6g
減塩しょう油	大さじ1 (18g)	1.4g
みそ	大さじ1 (15g)	2.2g
ソース	大さじ1 (16g)	1.3g
トマトケチャップ	大さじ1 (18g)	0.5g
マヨネーズ	大さじ1 (14g)	0.3g

※今回、記載している調味料はどこのお家庭にもあるものです。商品によっても塩分量は異なりますが、あくまでも目安となっています。毎日の健康のために、一度計ってみてはいかがでしょうか。

※女子栄養大学出版「調理のためのベーシックデータ」より抜粋

家庭でできる対策

- 食卓に調味料を置かない
- カレー粉やお酢・レモン等の調味料・食材を使い味付けを変化させる。
- 片栗粉を使うと具材に味が残り調味料を少量で抑える事ができる。
- 揚げ物や海鮮丼は、調味料をかけずに、別皿から付けて食べる。
- 3食しっかり食べて偏った食事をしない。
- 適度な運動をして汗を流す。
- 商品を買う時は表示を見るようにする。

商品には塩分が表示されているので、その商品に塩分がどれくらい入っているのかわかります。

気になった商品を買う時には、表示を見るクセを付けるとよいでしょう。



■塩分を抑えたレシピ

<かじきマグロとトマトの炒めもの>



材料・分量 1人前 エネルギー：244kcal 塩分：1.1g

かじきマグロ……65g (1切れ) ☆食塩・こしょう……少々
 トマト……50g ☆ニンニク(チューブでも代用可)……2g
 しめじ……10g ★しょうゆ・酢・砂糖……各小さじ1/2
 しその葉……1枚 ★ソース……小さじ1
 油……大さじ1/2

作り方

- ① かじきマグロは1.5cm幅に棒状に切る。☆でもみ、下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ② トマトはくし形に切り、しめじはバラバラにする。しそは千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、中火でかじきマグロを両面焼き、火が通ったら取り出す。
- ④ トマト・しめじを軽く炒め、③と★を加える。
- ⑤ ④を皿に取りだし、しそを散らす。

★ポイント★

- ・かじきマグロにニンニクをすり込む事により香りが付く。
- ・うす味にすることにより、トマトの酸味、甘味を楽しむ事ができる。

<あんかけ肉巻き>



材料・分量 1人前 エネルギー：379kcal 塩分：2.3g

豚もも肉(薄切り)……100g (3枚) ★顆粒ダシ……3g
 アスパラ……1本 ★とうがらし輪切り……お好み量
 にんじん……20g 片栗粉……5g
 なめこ……20g つまようじ……3本
 ★しょう油・酒……各7.5g 油……大さじ1 (13g)
 ★砂糖……2.5g

作り方

- ① 豚もも肉の幅に合わせて、アスパラ(3等分)・人参を棒状に切る。切った野菜は茹でておく。
- ② 豚もも肉の薄切りを広げ、アスパラと人参を巻き、最後につまようじでとめる。
- ③ ★を合わせ調味料にする。片栗粉は水で溶いておく。
- ④ フライパンに油をしき、②を強火で両面焼く。焦げ目がついたら、つまようじをはずして、弱火で中まで火を通す。火が通ったら、★の合わせ調味料を入れて味をからませる。
- ⑤ 最後に豚もも肉を半分切り、皿に盛り付けてあんかけとなめこをかけて完成。

★ポイント★

- ・トウガラシの刺激により、塩分を減らすことができる。
- ・あんかけにすることにより、塩分を減らすことができる。
- ・肉まきに使う野菜は季節のものを使うとおいしくできる。

栄養士からアドバイス

3食の食事の中で、みそ汁と一緒に食べる人が多いと思いますが、どうしても食べたいでも塩分が気になるという時は具材を多くして汁を少なくすると塩分を減らす事ができます。塩分を減らすことにより、食材本来の味も楽しむことができます。良く噛み食材をお楽しみください。

注意：持病や他の疾患をお持ちの方、それに伴って食事制限をしている方は、医師に相談、指示を受けましょう。自己判断は大変危険です。
 著者 栄養士／佐藤真貴子