

お食事マニュアル

塩分編

塩分の摂りすぎは、高血圧の主な原因です

クイズ

1日の塩分摂取量は、男性で8g、女性で7g以下が体によいとされています。

この塩鮭定食に含まれる塩分量は何gでしょう？

(答えは最終ページ)

① 2.5g

② 4.5g

③ 6.5g



塩鮭定食

食事のポイント



ここが
ポイント

日本食はヘルシー食といわれていますが、
塩分が多いのが欠点です。

●調味料大さじ 1 杯に含まれる塩分



成人の1日あたりの平均塩分摂取量は**男性で10.9g**、**女性で9.3g**
(2019 国民健康・栄養調査)



ここが
ポイント

味噌汁は具たくさんにし、1日1杯まで
麺類や鍋のスープは残すようにしましょう。

【減塩実践例】

味噌汁を具たくさんにした場合

味噌汁 1 杯

具の少ない

味噌汁
1.5g



具たくさん

味噌汁
1.2g

0.3g 減塩

うどんの麺と具だけ食べた場合

うどん 1 人前

スープを
全部飲む
5g



スープを
残す
約 3g

約 2g 減塩

食事のポイント



麺類の汁は残しましょう。



スープを全部飲むと **塩分量 7.0 g**

スープを半分飲むと **塩分量 4.6 g**

スープを全部残すと **塩分量 2.2 g**



- ・食塩は体内の水分量を調整する等、体の機能を維持するために大切なものですが、摂りすぎると体内の水分量が増し、血圧が上昇する事で腎臓や心臓、脳などの色々な病気を招いてしまいます。
- ・メインのおかず 1 品を重点的に味付けし、あとの副菜は薄味にすると満足感が得られます。



魚の表面にふり塩、又は食べる直前に醤油をかけることで薄味でも美味しく食べられます。
レモン、かぼすなど柑橘系の利用もおすすめです。

食事のポイント



ここが
ポイント

主菜

主菜になるものに1品重点的に味付けをする

なるべく下味をつけず、表面に味をつける。

ハムやソーセージ、ちくわやかまぼこなど、加工品は塩分多め。



副菜

副菜は薄味にする

煮物は味付けが濃くなりがち。だしを濃いめに利かせ、こしょう、唐辛子などのスパイス、しょうがやみょうが、しそなどの香味野菜、ゴマやナッツなどを利用する。



主食

ごはん

ごはんなしでおかずばかりでは塩分摂りすぎになりがち。主食を食べることでおかずの摂りすぎを防ぐ。



汁物

みそ汁

みそ汁やスープ類は塩分が多いので、具たくさんで汁少なめに。

みそ汁は1日1杯まで。

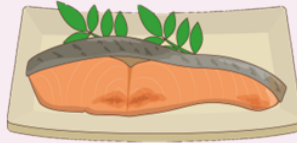


食事のポイント



少しの工夫で塩分は減らせます！

塩焼き



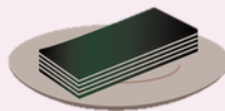
- 生鮭に塩ひとつまみをふりかけて焼く（約1.2gの減塩）。
- 素焼きにポン酢しょうゆ小さじ1（約1.5gの減塩）。
- 大根おろしにレモン汁や酢だけでもおいしい！

漬物



- おひたしに替え、しょうゆ小さじ1（約1gの減塩）。
- サラダに替え、ドレッシング和風大さじ1（約1.4gの減塩）、フレンチドレッシング大さじ1（約1.6gの減塩）。
- 漬物、佃煮は塩分過多。残すことも大切です。

味付けのり



- 1パック5枚で約0.2gと塩分少なめ。

みそ汁



- 具を全部食べ、汁を半分残す（約1gの減塩）。

クイズの答え

正解

③ 6.5g

解説

塩鮭	2.2g
みそ汁	2.0g
たくあん	2.1g
味付けのり	0.2g
合計	6.5g



1日の食塩摂取量の目標数値

腎臓疾患のある人※1	世界保健機関の目標数値※2	高血圧の治療を要する人※3	健康的な成人女性※4	健康的な成人男性※4
------------	---------------	---------------	------------	------------

※1 厚生労働省：慢性腎臓病（CKD）（<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000042647.pdf>）

※2 World Health Organization：Salt reduction（<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>）

※3 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編：高血圧治療ガイドライン2014

※4 厚生労働省：「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会」報告書（<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>）