

◆美味しい減塩◆

塩の役割

塩分には、食べ物の消化と吸収を助け、体内の細胞を活性化する働きがあります。そのため体内の塩分が不足すると、脱水症状や倦怠感を引き起こすことがありますので、「適度な摂取」は必要です。しかし過剰な摂取は、「高血圧」や「心疾患」などの原因にもなるため注意が必要です。

適度な塩分量

成人では、一日に男性は8g以下、女性は7g以下が目標です。そして高血圧の方は、6g未満が目標です。また、塩分は醤油など調味料のみならず、加工食品にも含まれます。1日の塩分の70〜80%は加工食品から摂取していると言われています。

●加工食品に含まれる塩分量



焼きちくわ1本 2.4g



甘塩鮭1切 4.6g



ロースハム1枚 0.6g



梅干1個 2g



チーズ1切 0.6g



食パン1枚 0.8g

減塩のポイント

◆薬味と香辛料で美味しく

わさび、ショウウガ、葱などで味にメリハリがつけます。

◆酸味で美味しく

レモンや酢をきかせると塩分控えめでも美味しくいただけます。

◆塩分は重点的に、一食で一品汁物は具だくさん

しっかりとした味付けのものは一品にしてメリハリをつけて他は控えましょう。野菜などの具材が多いと汁の量が控えられ減塩できます。

◆ラーメンなどの汁は半分残す

全部飲みほすと、5〜7gと一日の摂取塩分と同じ量になります。美味しいですが、半分残しましょう。

◆化学調味料は控えめに

カツオ、昆布、椎茸で濃いダシをとると旨みがあって薄味でも、美味しくなります。薄めでも美味しくいただけます。市販のすし酢は、糖分だけでなく塩分も多く含まれています。

ある日の献立

当院の減塩食のご紹介

●管理栄養士 いわもと けいこ
岩本 佳子



通常食 ▶ 減塩食 ◀

漬け汁につけず、レモンを添えます。

<p>通常食</p> <p>ねぎ漬け</p> <p>塩分 1.0g</p>	<p>減塩食</p> <p>ねぎ漬け</p> <p>塩分 0.5g</p>
<p>ぬか漬け</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>白菜のピーナツ和え</p> <p>塩分 0.3g</p>
<p>焼きキノコの山かけ</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>酢じょうゆで味付けします。</p> <p>塩分 0.3g</p>
<p>かき玉汁</p> <p>塩分 1.1g</p>	<p>フルーツ盛り合わせ</p> <p>塩分なし</p>

合計 1.1g ← 2gの塩分カット → 合計 3.1g

摂りすぎたかな、と思ったなら...

ミネラルのひとつである「カリウム」には、体内の余分なナトリウムを排出する効果があります。主に「生野菜」「いも」「海藻」「果物」に含まれています。塩分を多く摂ってしまったと感じた時は、これらの食品を意識して摂るようにしましょう。なお、疾患によってはカリウムの制限がありますので、ご相談下さい。

