

おいしく減塩をしよう

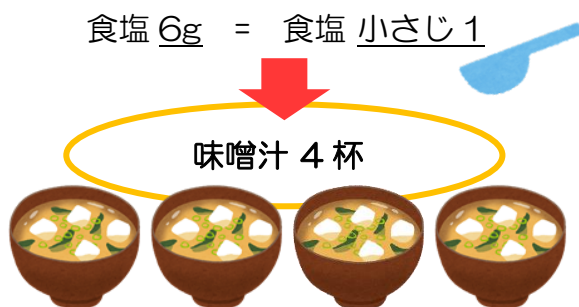
食塩は血液濃度のバランスを維持し体内の水分を保持する重要な役割をしていますが、食塩を摂りすぎると高血圧や胃がんを招く恐れがあります。今回は味を薄めるだけでなく、おいしく減塩をするコツをご紹介します。

食塩摂取量について

日本人の平均摂取量は **9.7g_{※1}** で、ほとんどの人が食塩を摂りすぎています。高血圧や慢性腎臓病の食事療法では、**1日あたり6g未滿**を推奨しています。WHO（世界保健機関）の減塩目標はさらに低く、5gを推奨しています。

（※1 令和元年国民健康・栄養調査より）

食塩 6g = 食塩 小さじ1



味噌汁 4杯

減塩のコツ

●作るときのコツ

【うまみの利用】

昆布・かつお節・きのこ類・干しえび・乳製品などを上手に利用することで薄味でもおいしく食べられます。汁物は野菜を入れて、具沢山にしましょう。

【酸味の利用】

柑橘類・酢・トマトなどの酸味で味にメリハリをつけましょう。

【香辛料や香味野菜の利用】

わさび・マスタード・カレー粉・しょうが・にんにく・しそ・みょうがなど香りのよい素材を使い味にアクセントをつけましょう。



●食ぶるときのコツ

【汁物の汁は残す】

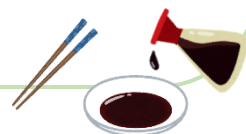
ラーメン・うどん・そばはスープを残すようにしましょう。スープに含まれる食塩量は、ラーメンで約4.5gにもなります。

【調味料は“かける”よりも“つける”】

しょうゆやソースはかけるよりも、小皿などに入れてつけるようにすることで使用量を減らせます。

【箸の使用】

タレにとろみのある炒め物などはレンゲやスプーンでなく箸を使用するようにしましょう。タレが皿に残りやすくなります。



減塩は高血圧予防というイメージが強いのですが、他にも良いことがたくさんあります。

☆今まで調味料の味に消されて気づかなかった素材の味を感じ、**素材の持つ甘みやうまみ、旬の美味しさ**などを感じられるようになります。

☆舌が敏感になり、味をよく感じようとよく噛むようになるためダイエットにも効果的です。

食べた時の満足感も増し、減塩をきっかけに血圧以外の健康効果も期待できるのです。美味しければぜひ減塩に挑戦したい！そう思っている方はたくさんいらっしゃると思います。今回のコツをぜひ覚えて、おいしく減塩して健康なからだづくりをしていきましょう。



栄養科では、栄養指導（相談）を実施しています。気になることがありましたら、主治医にご相談ください。