



### 身近な食品の塩分量

今月は身近な食品の塩分量をご紹介します。塩分の目標量は男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満(日本人の食事摂取基準 2015)ですが、実際の食事では3g程度多く摂取していると言われています。すぐに目標量を達成することは難しくても、下記にご紹介した内容を活用し、今より少しでも塩分を減らすことを心掛けましょう。



### 【塩分の摂り過ぎを防ぐ食習慣】

#### ●調味料ははかって使いましょう

料理に含まれる塩分の約70%は、調味料の塩分と言われています。そのため、まず右表で各調味料の塩分量を確認し、出来るだけ塩分の少ない調味料や減塩調味料を選びましょう。(腎疾患などで、主治医より“カリウム制限”の指示がある場合、“カリウム不使用”の減塩食品を選びましょう。)

又、調味料は目分量ではなく、計量して使うことで、余分な塩分の摂り過ぎを防ぐことが出来ます。



#### 調味料に含まれる塩分量



調味料	大きじ 1杯	小さじ 1杯	調味料	大きじ 1杯	小さじ 1杯
食塩	16g	5g	和風だしの素(顆粒)	4.9g	1.6g
濃口しょうゆ	2.5g	0.9g	洋風だしの素(顆粒)	5.2g	1.7g
薄口しょうゆ	2.7g	1.0g	中華だしの素(顆粒)	5.8g	1.9g
<b>減塩醤油</b>	<b>1.4g</b>	<b>0.5g</b>	めんつゆ(3倍濃縮)	1.6g	0.5g
みそ	2.0g	0.7g	トマトケチャップ	0.6g	0.2g
<b>減塩みそ</b>	<b>1.0g</b>	<b>0.3g</b>	和風ドレッシング	1.1g	0.4g
中濃ソース	1.0g	0.3g	フレンチドレッシング	0.5g	0.2g
ポン酢	1.3g	0.4g	中華ドレッシング	0.8g	0.3g

#### ●汁ものやめん類など

##### 塩分を多く含む料理の回数に注意しましょう

みそ汁やスープなどの汁ものには、1杯あたり約1.5~2gの塩分が含まれています。まず“汁物は1日1杯以内”にし、さらに野菜などで具たくさんにし、汁の量を減らしましょう。ラーメンやうどんなどのめん類のつゆには、1杯あたり5~6gの塩分が含まれています。又、右表のようにめんそのものにも塩分が含まれているので、めん類は食べる回数に注意しましょう。



めん自体の塩分に注意!!



#### めんに含まれる塩分量

めん	1人分	1人分 塩分量
めん(つゆは含まず)	170g	0g
ゆでそば	200g	0.6g
ゆでうどん	150g	0.6g
蒸し中華めん(焼きそばなど)	240g	1.0g
ゆでスパゲティ		

#### ●漬けものを食べる場合は

##### 塩分の少ないものを選びましょう

漬けものには塩分が多く含まれているため、できるだけ控えましょう。食べる場合は右表の塩分量を参考に、できるだけ塩分の少ないものを選びましょう。

又、しょっぱい漬けものは、塩抜き(細かく切り、酢水などにさらす)してから食べましょう。

味が濃い時は塩抜きを!!



#### 漬けものに含まれる塩分量

各30gあたり(★マークは30gでおおよそ5切れ)



梅干し(中3粒)	6.6g	なす塩漬け★	0.7g
きゅうり塩漬け★	0.8g	なすぬか漬け★	0.8g
きゅうりぬか漬け★	1.6g	白菜塩漬け	0.7g
ピクルス(きゅうり)★	0.3g	キムチ	0.7g
紅しょうが	2.1g	たくあん★	0.7g
甘酢しょうが	0.9g	大根ぬか漬け★	1.1g
甘酢らっきょう(5粒)	0.6g	べったら漬け★	0.9g

### 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



作り方

材料(2人分)

♪一般的なドレッシングに比べて、塩分50~80%オフ♪

#### ヨーグルトマヨドレッシング

エネルギー:61kcal 塩分:0.2g (1人分)

調理時間 約3分

ポイント

マヨネーズはエネルギーが高いのですが、塩分は少なめの調味料です(大きじ1杯あたり、塩分:0.3g、エネルギー:98kcal)。実はヨーグルトを加えると、味はマヨネーズのまま、エネルギーを約40%減らせます。

- マヨネーズ...大きじ1
- 無糖ヨーグルト...大きじ1
- チューブ練りからし...1cm
- ブラックペッパー...適量

- ① マヨネーズに練りからしを加え、よく混ぜる。
- ② ①に無糖ヨーグルトと適量のブラックペッパーを加えよく混ぜて完成。



株式会社

オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

~地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します~

本社: 〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283