



今日からできる 減塩のコツ①

調味料は料理の味付けに欠かせませんが、選び方や量によって食塩の摂り過ぎにつながってしまふことがあります。そこで今回はよく使う調味料の食塩量や減塩に役立つ味付けの工夫をご紹介します。あと一步、食塩を控える工夫として日々の食事にご活用下さい。



◆よく使う調味料の食塩量と使い方をチェック!!

まずはよく使う調味料の食塩量を確認し、食塩の多い調味料の使い過ぎに注意しましょう。下記ポイントの活用も減塩に役立ちます。

●減塩調味料を活用する※

●より食塩の少ない調味料に替える

例：揚げ物に中濃ソース(1.0g)

**0.5g
減塩!!**

⇒トマトケチャップ(0.5g)

()内大さじ1杯あたりの食塩量

食卓では、調味料を『直接かける』のではなく『小皿で少量つける』を心がけ、使い過ぎを防ぎましょう。



調味料の食塩量

調味料	大さじ 1杯	小さじ 1杯
食塩	15g	5g
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
うす口しょうゆ	2.9g	1.0g
減塩醤油	1.5g	0.5g
みそ	2.2g	0.7g
中濃ソース	1.0g	0.3g
ぽん酢	1.4g	0.5g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)から引用

調味料	大さじ 1杯	小さじ 1杯
和風だしの素(顆粒)	3.7g	1.2g
洋風だしの素(顆粒)	3.5g	1.2g
中華だしの素(顆粒)	3.6g	1.2g
めんつゆ(3倍濃縮)	1.8g	0.6g
トマトケチャップ	0.5g	0.2g
和風オイルドレッシング*	1.1g	0.4g
フレンチドレッシング	0.5g	0.2g

各商品の食塩量は、商品の栄養成分表示をご確認ください。

※主治医よりカリウムを控えるよう指示がある方は、カリウムの少ない減塩調味料をご活用下さい

◆減塩に役立つ味付けいろいろ♪

ちょっと味が物足りないと感じる時は、下記の食材で味にアクセントつけてみましょう

酸味をプラス

酢や柑橘類(レモン、ゆずなど)果汁を活用



香りをプラス

しそ、ねぎ、しょうが、にんにく、のりなどを活用



辛みをプラス

カレー粉、こしょう、唐辛子、からし、わさび、などを活用



コクをプラス

砕いたくるみやピーナッツ、すりごまなどナッツを活用



食塩控えめレシピ① ほうれん草とえのき茸のわさび和え

1人分 エネルギー:14kcal 塩分:0.5g

材料(4人分)

- ・ほうれん草…1/2束(100g)
- ・えのき茸…1/2袋(50g)
- ・めんつゆ…大さじ1(18g)
- ・わさび(チューブ)…3~5cm

作り方 ~調理目安時間 10分~

- ① 鍋に湯を沸かし、石づきを除いたえのき茸とほうれん草をそれぞれ1分程ゆでる。ゆであがったら冷水にとって冷まし、水気を絞り、5cm程度に切る。
- ② ポウルでめんつゆ・わさび・水大さじ2(分量外)をよく混ぜ、①を加えて和える。

食塩控えめレシピ② しめじとツナのガーリック炒め

1人分 エネルギー:56kcal 塩分:0.4g

材料(4人分)

- ・しめじ…1袋(100g)
- ・ツナ…1/2缶(40g)
- ・にんにく…2片(20g)
- ・植物油…大さじ1/2(6g)
- ・しょうゆ…大さじ1/2(9g)
- ・乾燥バジル…少々

作り方 ~調理目安時間 10分~

- フライパンを弱火で加熱し、油とすりおろしたにんにくを入れて炒める。にんにくが少しキツネ色になったら、しめじとツナを加え中火で炒める。しめじに火が通ったら、しょうゆ、バジルを加えて炒め合わせる。



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



株式会社

オオノ

ひかり薬局

プラザ薬局

~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