



今日からできる 減塩のコツ②

『減塩したいけれど、何からはじめたらよいか悩んでいる』という方は、汁ものや加工食品を食べる回数を見直してみるのも1つの方法です。今回はこれらの食品と上手につき合う減塩のコツをご紹介します。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。



◆汁ものは1日1杯までを目安に、めん類の汁は残しましょう

みそ汁やスープなどの汁ものには、1杯あたりおよそ1.5gの食塩が含まれており、1日に3杯とると4~5gもの食塩を汁ものから摂ることになります。

1日に2杯以上汁ものをとるとい方は、まず1日1杯に減らしてみましょう。野菜やきのこをたっぷり加えて汁の量を減らすことも、減塩につながります。

めん類には1杯あたりおよそ5~7gの食塩が含まれていますが、汁を残すと食塩の摂取量をおよそ半分に抑えることができます。



◆漬け物など食塩を含む加工食品の食べ過ぎに注意しましょう

漬け物や佃煮、魚の干物、ハム、スナック菓子などの加工食品には、想像以上に食塩が含まれているものがあります。

加工食品は表示されている食塩相当量などを確認し、食塩が少なめのものや減塩と表示されているものを選びましょう。漬け物や佃煮は1人分ずつ小皿に盛ると、食べ過ぎを防ぐことができます。

又、漬け物や干物に醤油をかけるなど、加工食品をさらに調味料で味付けすることは食塩の摂り過ぎにつながるため控えましょう。

加工食品の食塩目安量

たくあん
5枚
食塩 2.2g



のいつくだ煮
大さじ1杯
食塩 0.9g



あじの干物
1尾
食塩 1.9g



ローズハム
2枚
食塩 0.5g



引用：日本食品標準成分表 2015年版(七訂)
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

◆うす味に慣れる機会をつくる

すでに味付けされた料理に、食卓で醤油などの調味料をかける機会が多いと、その分食塩を摂り過ぎてしまいます。食べる前に調味料をかける習慣があるという方は、まずは調味料をかけずに料理の味を楽しみ、うす味に慣れる機会をつくりましょう。



味がもの足りないときは

レモン汁、酢、こしょう、七味唐辛子、ごま油、おろししょうがなど
香りづけに役立つ調味料を活用してみましょう。



食塩控えめレシピ 切り干し大根のさっぱり和え

材料(2人分)

- ・切干大根…1/2袋(15g)
- ・長ねぎ …5cm(10g)
- ・しそ …4枚(2g)
- ・酢 …大さじ1(15g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ1/2(8g)
- ・ごま油 …少々

1人分 エネルギー:42kcal
塩分 :0.5g



作り方 調理目安時間 10分

- ①鍋に湯を沸かし、切り干し大根をさっとゆでる。その後水にとって冷まし、よく絞って水気を切る。
- ②長ねぎとしそを干切りにする。
- ③ボウルに酢、めんつゆ、ごま油を入れてまぜ、①と②を加えて和え、20~30分味をなじませる。

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

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製