

減塩について



日本人は塩分を摂り過ぎ！

- 日本は昔から保存のために塩を使った食品が多い。
- 日本食でよく使われるしょうゆや味噌は他の調味料に比べて塩分が多い。



塩分を摂り過ぎるとどうなるの？

高血圧、動脈硬化、むくみ、腎機能の低下、不整脈、心疾患など
様々な疾患を引き起こす原因となります。

1日の塩分摂取量は
男性 7.5g 女性 6.5g 未満
高血圧症の方 6g 未満
を目標に！

〈減塩のポイント〉

- 旬のものや新鮮な食材を使って薄味に
- 汁物の汁は少なめ、具沢山にし、麺類の汁は飲まない
- 漬物や梅干、佃煮などは控えめに
- 練り物、加工食品やインスタント食品の摂りすぎに注意する
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 出汁、香辛料、酸味を利用する



料理に含まれる塩分量

味噌煮込みうどん

(汁まで全部摂取した場合)

1人分 塩分 6g



汁を残すと 塩分 3g



味噌汁

1杯 塩分 2g



汁物は塩分が多いので1日に1杯までにしましょう。具沢山にするとお椀に入る汁の量が減り塩分を減らせます。

しょうゆラーメン

(汁まで全部摂取した場合)

1人分 塩分 4.5g



汁を残すと 塩分 1.2g



そば

(汁まで全部摂取した場合)

1人分 塩分 3.0g



汁を残すと 塩分 1.3g



汁を残すだけでも塩分摂取量を半分にすることができます。
少し気をつけるだけでも塩分は減らすことができるので、
ポイントを押えて減塩に取り組んでみましょう！

5月の朝食レシピ

いんげんのごま和え

〈材料 2人分〉

| | |
|-------|------|
| ・いんげん | 60g |
| ・にんじん | 20g |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・すりごま | 小さじ2 |

〈作り方〉

- ①さやいんげんを茹でて水にとり、冷めたらヘタを切り落として3等分に切る。
にんじんは細切りにし、さっとゆでる。
- ②ボウルにしょうゆ、砂糖、すりごまを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 38kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.7g 塩分相当量 0.4g

5月の朝食献立

ごはん又はパン、鮭の塩焼き、いんげんのごま和え、アスパラガスとゆで卵のサラダ汁物、パイナップル、

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー386kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.3g 塩分相当量 2.5g
洋食：エネルギー408kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.4g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



さやいんげんは春から夏にかけてが旬の緑黄色野菜です。

血圧の改善に効果的であると言われていたカリウムや免疫力を高めることに有効とされているβカロテンが豊富に含まれています。