

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。



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

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！



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！

たけのことスナップエンドウ のおかか和え

〈材料 2人分〉

- ・たけのこ(水煮) 50g
- ・スナップエンドウ 50g
- ・だし汁 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・かつお節 適量

〈作り方〉

- ①たけのこは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ②スナップエンドウは筋を取り、茹でる。ザルにあげて冷まし、半分の長さに切る。
- ③ボウルにだし汁、しょうゆをいれて混ぜ合わせ、茹でたたけのことスナップエンドウを加えて和える。
- ④かつお節を加えて軽く混ぜ合わせる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 21kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.5g

5月の朝食献立

ご飯又はパン、鮭の塩焼き、筍とスナップエンドウのおかか和え
温野菜とゆで卵のサラダ、味噌汁又はコンソメスープ、パイナップル

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 385kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.3g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 394kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.9g 塩分相当量 2.9g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

副菜で使用しているアスパラガスは春から初夏が旬の野菜で、日本では明治以降から食べられるようになった比較的新しい野菜です。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸という成分が多く含まれており、これは疲労回復や新陳代謝を活発にする効果があると言われています。また、GABAという成分も多く含まれており、リラックス効果や安眠効果もあるとされています。