

### ○調理の工夫で減塩

醤油などの調味料は食材の表面につける。(かけないで、つける。)
香辛料(こしょう、唐辛子、からしなど)や酸味(酢、レモンなど)、香味野菜(にんにく、しそ、しょうが、ネギなど)を使う。
汁物には野菜やきのこなどを入れ、具沢山にすることで汁の割合を減らせます。
かつお節や昆布、干しシイタケなどのだしを使うことで、うま味で薄味でもおいしく食べられます。
新鮮な食材を使う。食材そのものがおいしければ、調味料は抑えられます。

### ◆減塩食品で高血圧予防

日本人の食塩摂取の9割は醤油や味噌を含む加工食品からと言われており、減塩は個人の努力だけでは限界がある状況です。そこで、高血圧予防として日本高血圧学会では「JSH減塩食品リスト」に載っている減塩食品を勧めています。

※JSH減塩食品リスト:[https://www.jpnsnsh.jp/data/salt\\_foodlist.pdf](https://www.jpnsnsh.jp/data/salt_foodlist.pdf)



### ◆減塩食品を使ったレシピを紹介します!

レンジで簡単!夏野菜の冷たい煮浸し エネルギー 18kcal 食塩相当量 0.6g

#### 材料(4人分)

- なす 1個
  - グリーンアスパラ 2本
  - オクラ 4本
  - トマト 1個
  - 水 200ml
  - 減塩醤油※ 大さじ1
  - 減塩ほんだし※ 小さじ1/2
  - やさしお※ 小さじ1/4
- ※印がJSH減塩食品

#### 作り方

- ①なすは縦に4つ割りにし、長さを3等分にする。アスパラは3cm長さの斜め切り、オクラは斜め半分、トマトは一口大に切る。
- ②耐熱皿になす、アスパラ、オクラをのせ水少々をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒ほど加熱する。
- ③ボウルに●の材料を混ぜ合わせ、②の材料とトマトを加えて冷蔵庫で冷やす。

高血圧などの生活習慣病は大人になってから発症することが多いのですが、子どもの頃から高塩分の食習慣の積み重ねが影響しているとも考えられます。特に味覚を形成する幼少期に減塩の食習慣を身につけることも大切です。

この他にも食品を購入する際には食塩相当量を確認する、野菜を1日の必要量(350g)摂取するなどの、減塩のためにできることが、まだまだ沢山あります。

減塩について、もっと詳しいお話しを聞きたいなど、その他のことでも、栄養に関するご相談がありましたら、総合福祉センターハピネスの管理栄養士まで、お気軽にご連絡ください。



## 減塩食品を上手に使って、おいしく減塩しましょう

part 2



お問い合わせ  
保健福祉課  
総合福祉センター「ハピネス」  
☎・☆4-3356



今月も2月号に引き続き、減塩についてお話ししたいと思います。

令和元年の「国民健康・栄養調査」では日本人の食塩摂取の平均値(20歳以上)は男性10.9g、女性9.3gと日本人の食事摂取基準の摂取目標量をオーバーしています。

食塩のとり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。減塩は高血圧の人に限らず、血圧が正常な人にも重要です。



### ◆あなたの血圧の基準は?

あなたの血圧を表で確認してみましょう。

自分の血圧は?						
			高血圧			
	正常血圧	正常高値	高値血圧	I度	II度	III度
収縮期	~119	120~129	130~139	140~159	160~179	180~
拡張期	~79	~79	80~89	90~99	100~109	110~

※診察室血圧の基準で、家庭血圧の基準ではありません。

### ◆あなたの1日にとって良い食塩の量は?

自分にとって良い食塩の量を表で確認してみましょう。

自分の塩分摂取量は?(18歳以上)					
高血圧者以外	男性	7.5g	高血圧者	男性	6g未満
	女性	6.5g		女性	

### ◆減塩のヒント!

○選ぶことで減塩

塩分量を知る	普段食べている食品や調味料にどれだけ塩分が含まれているかを知るとは減塩の第1歩!(濃口醤油大さじ1=2.7g、薄口醤油大さじ1=3g、味噌大さじ1=1.8g、ほんだし大さじ1=3.6g)
減塩食品の活用	高血圧学会が勧めるJSH減塩食品は、味も従来品と変わらず無理なく塩分を減らせます。(ただし、いつも以上に使わないようにしましょう)

○食べ方を変えることで減塩

汁物やめん類の汁は残す	味噌汁などは1杯あたり1~2g、めん類は3~6gの塩分が含まれます。
野菜摂取で食塩を排泄	野菜や果物、海藻に含まれるカリウムはナトリウム(塩)の排泄を促します。注:腎疾患でカリウム制限のある人は主治医にご相談ください。
食べる量を減らす	量を減らすことで必然的に塩分を減らせます。(ただし、減量の必要な人に限ります。)