

## あなたはどれくらい塩分とってる？【食育コラム 4月号】

塩分の多い食事は、高血圧の大敵です。

日本人の食事摂取基準 2015 では、1日の塩分の目標は男性 8g 未満、女性 7g 未満とされています。

この基準は、今後の改訂でさらに引き下げられる可能性があります。

さらに、高血圧の予防・治療のためには1日 6g 未満が目標といわれています。

手軽にできる減塩方法をご紹介しますので、できそうなことから取り入れてみてくださいね。

(食事制限の指示を受けている方は、かかりつけの医師に相談して行ってください)

### 塩分を減らすひと工夫

#### ○かけ調味料を控える

調味料を上からかけると、必要以上に塩分をとってしまいます。また、味を確かめずに調味料を足す習慣も要注意。

調味料は小皿に取り、少量ずつつけるのがポイント。

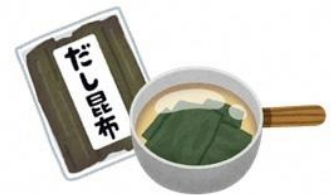
食卓に醤油をおかないようにしてもいいですね。



#### ○天然だしを活用

おひたしの醤油をだしで割ったり、しっかりだしをとって煮物を作ったりすることで、塩分のある調味料が少量でもおいしく調理できます。

市販の顆粒だしには塩分が含まれているので、昆布やかつおなどから、天然のだしをとりましょう。



#### ★水出しで簡単！天然だし

だしを使う前日に、ポット1リットル程度の水に昆布・削りかつおを入れます。

一晩置いたら、昆布と削りかつおを取り出して完成！

冷蔵保存で3日程度で使い切りましょう。

#### ○新鮮な食材を選ぶ

素材そのもののおいしさを活かすために、新鮮な食材や旬の食材を選びましょう。

#### ○香辛料・酸味などの風味の利用

酢・レモンの酸味、こしょう・わさび・からし・にんにく・カレー粉(香辛料)・ハーブ類・ごま・しょうがの風味など、塩分が含まれていないものを活用しましょう。

味付けのマンネリ化も防げます。



#### ○汁物は1日1杯までに。

野菜・きのこ・海藻類をたっぷり入れて具だくさんにするすることで、汁の量を減らしましょう。

## 野菜でカリウムをとりましょう

野菜や海藻類に含まれるカリウムは、余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す働きをしてくれます。

野菜や海藻類を合わせて1日350gとることを目指しましょう。

野菜料理で小鉢5皿分が目標です。まずは野菜料理を1日1皿プラスすることを意識してみましょう。

また、果物にもカリウムが含まれています。果物は1日200g、にぎりこぶし1つ分程度を目安に取り入れましょう。



## 知らないうちにとっている塩分に注意

塩分は塩辛いものだけに入っているわけではありません。

味の濃いものにも塩分がたくさん含まれています。

気づかずにとっている塩分を知るには、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう。

(→[食育コラム2月号「栄養成分表示を知っていますか」](#))

**毎日の生活の中で、少しずつ減塩を意識しましょう！**

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL:079-559-6155