

## 減塩のワザを覚えて知らないうちに健康づくりを！

寒い冬もあとわずかです。春の訪れが待ち遠しい季節になりました。

とはいっても屋外でも屋内でも寒暖差が激しく、血圧管理の難しい季節です。

今回は高血圧の心配のない方にも知って頂きたい、すぐに活用できる減塩のワザをご紹介します。

### まずは普段の食生活のチェックをしてみましょう！

1	みそ汁やスープを1日2回は飲む または、ご飯にみそ汁は欠かせない	<input type="checkbox"/>
2	ちくわやかまぼこなど練り製品 ハム、ウインナーなどの加工品が好き	<input type="checkbox"/>
3	ご飯のお供（梅干し、つくだ煮、漬物） 話題になった「ご飯のお供」が好きでいつも常備している	<input type="checkbox"/>
4	外食することが多い、または、外食が好き	<input type="checkbox"/>
5	ご飯よりおかずを食べる量の方が多い	<input type="checkbox"/>
6	市販のお惣菜やインスタント食品をよく利用する	<input type="checkbox"/>
7	うどん、そば、ラーメンなど麺類のスープは半分以上飲む	<input type="checkbox"/>
8	すしや丼物が大好き	<input type="checkbox"/>
9	魚の干物や、明太子などの塩蔵品をよく食べる	<input type="checkbox"/>
10	おせんべいやスナック菓子をよく食べる	<input type="checkbox"/>

✓がいくつあったでしょうか？

<国産の美味しいかるしおレシピより引用>

ひとつでも✓がついたら**要注意！**です

#### 塩分摂取目標量(2020年版)

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

高血圧の人：6g 未満

現在の食塩摂取量の目安量です。

ただこの数字を見るだけではピンときませんね。

上記のチェック表のいくつかの習慣があると目標を軽く上回ってしまうことを覚えておきましょう。

### 今すぐできる減塩のワザ



五目うどん  
1杯 5~6g

#### ★愛用の調味料の塩分チェック



小さじ1あたり

濃い口しょうゆ：0.9g めんつゆ〔3倍濃縮〕：0.7g ポン酢しょうゆ：0.5g  
豆板醤：1.2g 練りがらし：0.4g 練りわさび：0.3g コチュジャン：0.5g  
だし入りみそ：0.9g 淡色みそ（一般的）：0.7g 減塩みそ：0.6g  
ノンオイルドレッシング：0.4g フレンチドレッシング：0.2g  
ウスターソース：0.5g マヨネーズ：0.1g ハーフマヨネーズ：0.2g

★「辛味」「酸味」のことばに注意しましょう

ピリッと辛いけど塩分は少ない、酸味が聞いているから塩分は少ない・・・というのは一概に言えません。

使い過ぎに注意し、辛味がもっとほしい時は粉状の一味唐辛子にしましょう。

ノンオイルドレッシング、フレンチドレッシングの差にも注意しましょう。

マヨネーズのハーフタイプは旨みをプラスすることにより食塩量が多くなっています。

「マヨネーズは高カロリーだから・・・」と思っている人は小さじ1のマヨネーズを使う方が減塩には効きます。

★塩味を感じないけど・・・こんなものにも！！



クロワッサン、デニッシュペストリー系：0.7～1.0g 程度  
(生地がたくさんバターが使われているため)



あんパン、チーズケーキ、メロンパン：約0.6g



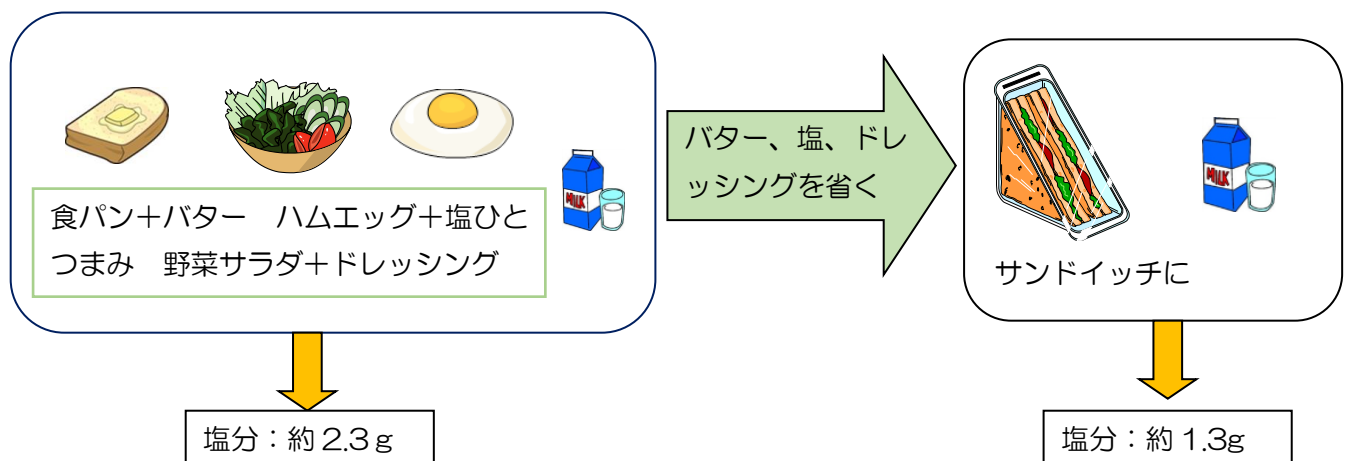
どら焼き：0.3g



ポテトチップス：10枚で0.2g

調理パンに塩分があることはわかっていただけ、甘い菓子パンにも！？  
そうです！小麦粉生地にバターや塩を使うために多く含みます。  
和菓子は比較的少なめのものが多いです。  
ポテトチップスは10枚程度でやめられるとセーフです。

★朝食は思い切ってワンディッシュに



<栄養と料理2019. 2参照>

栄養バランスを考えて、そして薄味でと考えても品数が多くなると、結局は食塩を多くとることにつながります。そんな時はワンディッシュをお勧めします。

例えば、汁物にお浸し用の青菜、湯豆腐用の豆腐を加えて、「ひと椀」にすると減塩できます。

食品を購入する時には栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。