

ちょっとの工夫で簡単減塩をマスターしよう

「塩分の摂り過ぎ」が高血圧につながる訳は？

体には塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるため水分を多くため込みます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり「高血圧」になります。

だから、まず
減塩！！

塩分摂取目標量(2015年版)

男性：8g 未満
女性：7g 未満
高血圧の人：6g 未満

★残すワザを覚える！！ 量を控えて塩分カット

～外食、食堂でできる減塩の工夫～

*うどん、そば、ラーメンの汁は半分残しましょう



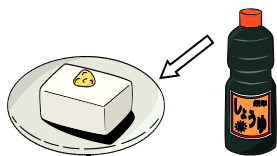
塩分量

完食・・・6g

半分残す・・・-3g

3gの塩分カット！

*卓上醤油、ソースをできるだけ使わない、控える



<調味料の塩分>

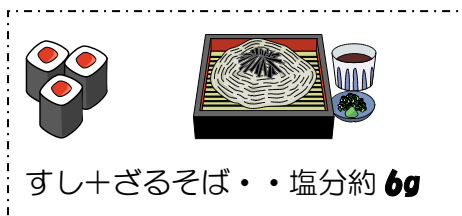
しょうゆ大さじ1杯・・・2.5g

ソース大さじ1杯・・・1.5g

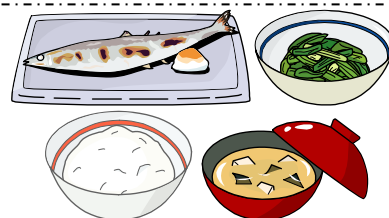
和風ドレッシング大さじ1杯・・・1.1g

ポン酢しょうゆ大さじ1杯・・・1.4g

*同じ定食でも・・・



すし+ざるそば・・・塩分約 6g



バランスよく食べましょう

和風定食・・・約 3.5g

～家庭でひと工夫～

*インスタント麺・・・麺+スープで約6gの塩分です。

「スープを残せない！」人は、作る時からスープを 1/3 量～半量程度残して みましょう。
残ったスープは中華風スープとして活用できます。封をして翌日以降に利用してください。
カップ焼きそば等のソースも「すべて入れない」習慣をつけましょう。

*漬物の塩分も要注意！

小皿一杯で1～1.5gの塩分摂取。梅干し1個は約2g

*練り製品に要注意！

ソーセージ、ハム、ちくわ、かまぼこの食べ過ぎにも気をつけましょう。

血圧は低いから！と安心するのではなく、日頃から摂り過ぎないように注意し、塩分に敏感になりましょう

★塩分排泄&血圧コントロール

体内の余分な塩分を排泄したり、血圧をコントロールしてくれる栄養素を含む食材を確認
カリウム・・ナトリウムを排泄してくれる（野菜、果物、豆類、煮干しなどを毎食食べる）
野菜はゆでるより、電子レンジ、蒸し料理がカリウムキープです

食物繊維・・ナトリウムを排泄してくれる（野菜、根菜、豆類、果物、海藻、玄米など）

タウリン・・血管の修復（カキ、ホタテなど貝類）



カルシウム・・血管の収縮のコントロール（乳製品、大豆製品、魚類など）

★加工食品から塩分を抑える工夫

煮物に生かす・・練ものをおでんに入れる、ソーセージをスープに入れると加工食品から出る塩分で味がつくので、しょうゆなどを控えめにしましょう。

水、湯にさらす・・市販の漬物などは水にさらして水けを絞ってから。
ソーセージなどは湯通しして食べましょう。

★日常の調理法でも減塩工夫

パスタをゆでるときに塩を入れ過ぎない・・たくさんの塩を入れるとその塩が麺に入ります。
パスタに合う食材には高塩分のものが多いのでゆでるときの塩を控えてみては？

ベーコン・ハム・アンチョビ
ツナ缶・チーズなど

肉や魚の下味に必ずしも塩を入れなくてもよい・・旨みをつけるため、酒、しょうが汁、
にんにく等を利用しましょう。

水溶き片栗粉でとろみをつける・・とろみがあると素材の表面に味がつき、薄塩でも口の中に
旨みが広がり美味しく食べられます。

焼き目をつけて香ばしさを感じる・・魚、肉以外に根菜、葉物も油を熱したフライパンで
こんがり焼き目をつけると、ほんのつまみの塩でも
満足の味になります。

油のコクをプラスする・・蒸した魚にアツアツに熱したごま油を上からかけると、香りが引き
立ち食べごたえのある一品になります。しょうゆ、みそ味の並ぶ和食の場合に一品は
油を使った炒め物にするだけでもトータルの塩分量は減らすことができます。

パンにバターは控えましょう・・食パン 1枚には 1g 程度の食塩が含まれます。
その上にバターを塗るとさらに塩分が上がってしまいます。
できればそのまま食べる習慣をつけましょう。