

おいしく食べて減塩に取り組みましょう

～高血圧と塩分の関係～

塩分の摂りすぎで血液量が増加して血圧上昇するのは・・・
 血液中の塩分濃度は **0.8～0.9%** に保たれています。
 塩辛いものを食べてのどが渇いて水を飲むのは、この濃度を保つため、
 体内の水分が増える→血流量が増える→血管に負担がかかるのです。



食塩チェック



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

6g は小さじ 1 杯分の食塩です

塩分の多い食品を知っておきましょう

*日本人が多く摂っている加工食品ランキングを見てみましょう(1回分の量)

1位	カップ麺	5.5g
2位	インスタントラーメン	5.4g
3位	梅干し(1個)	1.8g
4位	高菜の漬物	1.2g
5位	きゅうりの漬物	1.2g
6位	辛子明太子	1.1g
7位	塩さば	1.1g
8位	白菜の漬物	1.0g
9位	鰹の開き	1.1g
10位	塩鮭	0.9g
11位	大根の漬物	0.9g
12位	パン	0.9g
13位	たらこ	0.9g
14位	塩昆布	0.8g
15位	かぶの漬物	0.8g
16位	福神漬け	0.8g
17位	キムチ	0.7g
18位	焼き豚	0.7g
19位	刻み昆布	0.7g
20位	さつま揚げ	0.7g

(健康・栄養研究所の報告より)

すべてを薄味にするのは味気ないと思っている場合、ランキング中のよく食べるものを減らすだけでも減塩効果アップです。

インスタント麺のスープをすべて使わないことも大きな減塩対策です！

加工食品の塩分表示の見方

栄養成分表示

熱量 ○○kcal
 たんぱく質 △g
 ナトリウム □□mg

ナトリウム＝食塩量ではありません
 $\square\square\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = \text{○○g}$
 ↑
 食塩量です

*しかし最近は食塩量表示も増えてきました
 カロリーだけではなく、食塩量を見る癖をつけましょう。

減塩のための調理法・工夫を覚えましょう



★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。

*味気ない時はすりおろししょうが、ごま、ゆずなどで風味をアップ！

★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に塩を控えてみては？

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。
そのまま食べる習慣をつけましょう。