

おいしく楽しく！

【問い合わせ先】 町福祉センター健康福祉課(健康づくり担当) ☎0962-5151(直)

# でじかるいじから「減塩」で健康生活

「コロナ禍で自身や家族の食生活が一変した人も多いのではないだろうか。積極的に自炊をするようになったり、お持ち帰りやデリバリーを活用したり…。

自分の好きな食べ物を組み合わせると、知らず知らずのうちに塩分(食塩)を摂りすぎていませんか。塩分を摂りすぎると、生活習慣病を引き起こす原因となります。

健康の維持・増進のために、自分や家族にあったやり方で減塩をはじめてみませんか。



## 食塩の摂りすぎはいけないの？

血液中のナトリウムが濃くなり、しだいに血液量が増します。それによつて生じる高血圧は、狭心症や心筋(こころ)こそく、脳(こころ)こそくや腎臓病などの生活習慣病の原因となります。高血圧は、私たちが病院にかかっている疾患の第1位です。「血圧改善は健康への近道」ということを意識しましょう。



▲高血圧に悩む人が非常に多いことがわかります

## 日本食に含まれる食塩

世界に誇る「日本食」は健康食ですが、醤油や味噌など食塩を多く含む調味料を多用します。漬物や魚干物なども食塩が多く、何気なく食塩をたくさん摂っています。

## 理想的な食塩の量は？

世界保健機関(WHO)は、すべての成人の食塩摂取目標値を1日あたり5グラム未満としています。生活習慣病予防のために、次をめやすにしてみましょう。

### ◆理想の塩分摂取量◆

- 男性 7.5グラム未満  
(参考) 福岡県民の平均摂取量 10.9グラム
- 女性 6.5グラム未満  
(参考) 福岡県民の平均摂取量 9.3グラム
- 高血圧の人 6グラム未満

## 食品表示ラベルを見てみよう！

パンや麺、飲みものなど思いがけない食品にも塩分が隠れています。よく食べる食品の塩分量を食品に添付されている「食品表示ラベル」でチェックしてみましょう。

### 【食品栄養成分表示】

100gあたり	
エネルギー	●●● Kcal
タンパク質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
ナトリウム	●● mg
食塩相当量	●● g

表示量単位は1個、1本、1袋、10gなど商品により異なります。ナトリウム量のみの表示もあります。

食塩約1グラム  
=ナトリウム400mg



減塩の「コツ」を知って、やってみよう！

加工品・練製品は

「調味料感覚」で使う

魚干物やちくわ、ウインナーやハム、塩辛や漬物などの塩分が多い食材は、量を控えて脇役感覚で使いましょう。食材が持つ塩味を生かした味付けを心がけることもポイントです。よく噛むと味をしっかりと感じるようになります。

食材の「うま味」を活用する

昆布やかつおぶし、椎茸やいりこ、肉や魚、野菜もそれぞれ本来のうま味を持ちます。調味料を控えるために、天然だしのうま味を生かした調理を心がけましょう。



▲干し椎茸や昆布、かつおぶしなどの天然だしを取り入れましょう

「うす味」は慣れる

うす味を続けるとだんだん舌が慣れてきます。料理の際、調味料は計って入れましょう。減塩だけでなく、経済的にもお得です。

味を感じる感覚が研ぎ澄ませられ、食材本来のうま味でおいしく食べられるようになります。

レモンやだいごなどのかんきつ類や酢を活用すると、味が補強されて塩味の少なさが気になりにくくなります。かんきつ類の酸味が苦手な人は、レンジに数秒かけると酸味を飛ばすことができます。



▲計量スプーンや計量器を活用

白ご飯などの「無塩料理」をあわせる

デリバリーなどで濃い味の組み合わせになりがちなのは、白ご飯や、ドレッシングなどをかけない野菜サラダなどの「無塩料理」を組み合わせましょう。

無塩料理もよく噛むことで食感や味を感じながら食べることが出来ます。まずは1品から取り入れてみましょう。

魚の塩焼きは「洗ってから」焼く

塩をした生魚は、真水で表面の塩分を洗い流してから焼きましょう。

塩味は浸透圧により魚の身に含まれているため、おいしく食べることが出来ます。

鮮魚は塩をふらずにカボスなどでもやさしい味が楽しめます。



「汁」は控えるに

★うどんやラーメンなど

1杯あたり約3〜6グラムの食塩が含まれています。家庭で作るときは液体(粉末)スープ量を半分にしてみましょう。汁は飲み干さず、最後の1口を残すことから始めましょう。

★味噌汁・吸い物・スープなど

1杯あたり約1〜2グラムの食塩が含まれています。具を増やすと汁量を調整できます。

その他にも減塩の方法はさまざまあります。健康診断などの結果を楽しみにしながら、自分でできることから始めてみましょう。

▶▶▶ 町立図書館の「減塩レシピ本」を紹介します ◀◀◀



『塩分1日6g  
減塩おかずとお弁当』  
女子栄養大学出版部  
『栄養と料理』／編  
女子栄養大学出版部／出版



『絵で見てわかる  
定番おかずを美味しく減塩』  
松田康子／著  
女子栄養大学出版部／出版