



5月 知っておきたい減塩のコツ

塩の摂りすぎは生活習慣病の1つである高血圧の原因になるため、健康維持のために塩分を控えることは毎日の食事の中で意識したい健康習慣の1つです。

皆さんは、塩分の濃い料理や調味料の量を控えるなどの減塩を心がけていらっしゃいますか？

外食やインスタント食品、調味料の塩分量一覧

外食や加工食品

醤油ラーメン 7.3g	牛丼セット 4.6g	スパゲティー ミートソース 4.5g	天ぷらそば(温) 4.3g
てりやきバーガー +ポテトセット 5.1g	インスタントめん (カップ) 4.9g	鮭弁当 3.8g	インスタント 味噌汁 2.0g

調味料(大さじ1)

醤油 2.6g	味噌 2.2g	ウスター ソース 1.5g	トマト ケチャップ 0.6g
----------------	----------------	-------------------------	--------------------------

塩分を控えるためのポイント

- 1 新鮮で味の良い食材を選ぶようにする。
塩味以外の美味しい味を摂り入れることで、食事を楽しみながら減塩ができます。
- 2 麺類の汁は残す。
汁を飲まないようにすることで2~3gの減塩ができます。
- 3 味噌汁は具沢山にして汁は少なめにする。
味噌汁は野菜や海藻などを簡単に摂ることができる料理なので、汁は少なめに具を多めにしましょう。
- 4 香辛料や香味野菜、ナッツなど摂り入れる。
塩味以外の美味しい味を摂り入れることで、食事を楽しみながら減塩ができます。
- 5 調味料は控えめに使うという意識を常に持つ。
かけるよりも付けるようにすることで、調味料を減らすことができます。
- 6 外食や加工食品はなるべく控えめにする。
外食や加工食品は濃い味付けで作られているので、頻度が多いほど塩分量が多くなりがちです。

参考:
日本高血圧学会 減塩のコツ
塩分早わかり 第5訂 女子栄養大学出版部

Recipe

たっぷりごまの
甘酢鶏



【材料(2人分)】

・鶏むね肉…………… 200g	・小麦粉……………大さじ1
・醤油……………小さじ1	・いりごま(白)…… 大さじ3
・醤油……………小さじ2	・トマト…………… 1個
・酢…………… 小さじ2	・なたね油…………… 大さじ1
・砂糖……………小さじ2	

【作り方】

- 1 鶏肉は一口大に切り、醤油をもみこみ下味をつけて10分ほどおく。トマトは1cmの厚さの輪切りにする。
- 2 鶏肉の水けをとり小麦粉をまぶし、なたね油でこんがり焼き、Aを絡めてからごまを絡める。
- 3 器にトマト、鶏肉の順に盛り付ける。