

サラダを食べるときも塩分に気を付けたいな!

少しの工夫でおいしく減塩!

「元気」のための基礎知識

Vol. 44

6月は食育月間!

せめて

健康のためにあと塩分マイナス1g 編

年齢を重ねても心身ともに健康に過ごしたい! そんな願いをかなえる秘けつをウサギの「げんきち」が取材! 耳寄りな情報をお届けします。

企画: 島根県・島根大学医学部

今回の先生

食アトリエbene
管理栄養士
伊藤 孝子 先生



りびえる健康サポーター げんきち

1日の平均食塩摂取量はどのくらい?

毎日の食事で、どれくらい塩分を摂取していると思いますか? 島根県民の1日の平均食塩摂取量は男性11.3g、女性10.2g。目標量の男性7.5g未満、女性6.5g未満を上回っています(図1)。塩分の取り過ぎは血圧を上昇させ、高血圧が続くと心筋梗塞や脳卒中など重大な病気のリスクが高くなります。余分な塩分を尿として排出する腎臓の負担が大きくなり、腎機能の低下にもつながります。

島根県民は塩分を取り過ぎているんだね!



1日の平均食塩摂取量(図1)

	島根県	国の目標量
男性	11.3g	7.5g未満
女性	10.2g	6.5g未満

※島根県は2022年「島根県県民栄養調査」、目標量は厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」より

作るとき



しまねMAMEインフォ

減塩のヒントを私がさらに詳しく紹介している動画はこちらから



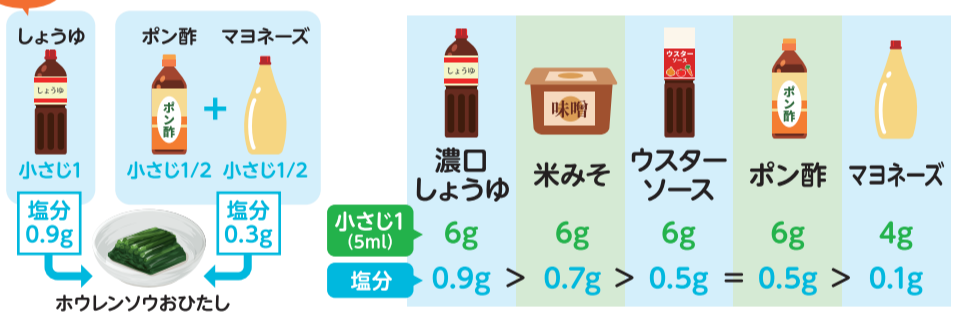
食べるとき

調味料の使い方を工夫しよう!

食品や調味料に含まれる塩分量を知ることが大切です。濃い口しょうゆは小さじ1あたり0.9g、ウスターソースは0.5g。マヨネーズが0.1gと最も少ないのには驚くかもしれません(図2)。サラダはノンオイルドレッシングやごまドレッシングからマヨネーズに変えると食塩摂取量を減らせます。ただし、マヨネーズは脂質やエネルギーが多く、かけ過ぎには要注意です。

食品や調味料に含まれる塩分の目安(図2)

たとえば

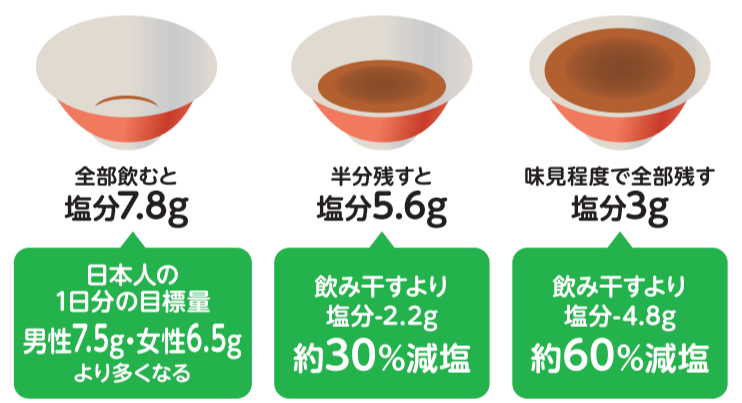


※メーカーにより違いがあります ※調味料によって含まれる塩の量が違います。【参考】日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

ラーメンのスープ飲み干さないで!

麺類を食べるときはスープを飲み干さないことがポイントです。例えば、ラーメンのスープを飲み干した場合の塩分は7.8g。これだけで1日の食塩摂取量の目標量を超えてしまいます。半分残すと約30%、全部残すと60%の減塩になります(図3)。うどんやそばのだしも同じで、塩分が多く含まれています。つつい飲み干したくなる気持ちは分かりますが、味見程度に控えましょう。

【例:ラーメン】麺のスープは飲み干さない(図3)



食塩摂取量の目標量は体重にかかわらず誰もが同じです。たくさん食べる人や外食が多い人は塩分量が多くなりがちですので気を付けましょう。



島根県からのオススメ情報

始めよう! 減塩生活

食材や料理に含まれる塩分を「あいうえお塩分表(しまね版)」で確認してみましょう。塩サバやそば、練り製品など島根県内で親しまれ、よく食べられている食品の塩分量を知ることができます。※商品によって塩分量に差があります

食卓の定番をチェック♪

し 塩サバ 1.4g/ 1/2尾80g	そ そば (つゆを含む) 2.9g/1人前
て 天ぷら 1g/小2枚	



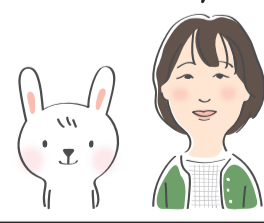
「あいうえお塩分表」はここから全部見ることができるよ!

今回表示した調味料や食品、料理の塩分量は目安です。

今回のまともメモ♪

調味料を工夫することなら、すぐに始められそう。減塩の知識を身に付けて、より健康的な食生活にしていきたいな!

紹介した減塩のヒントは手軽にできるものばかり。一つでもいいので、まずはチャレンジしてみてください。祝いごとなど特別な日は好きなものを食べて構いません。普段の食事に気を付けてみましょう。健康維持や健康意識の向上につながりますよ。



国保被保険者のみなさまへ
「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場で健康づくりを「プラス1!」してみましょう。