



こんにちは。栄養科です。

涼しい風が吹き、過ごしやすい日も多くなりましたね。

皆さんは普段、食事の塩分量について気にしていますか？

日本人は現在、一日で平均11～12gの塩分を摂っているといわれています。

塩分の摂りすぎが、高血圧と関わりがあることは広く知られています。日本では40～74歳のひとのうち、男性は約6割、女性は約4割の人が高血圧であるといわれています。(国民健康・栄養調査より) 一日の塩分摂取量は日本高血圧学会の定めた「高血圧治療ガイドライン」では、1日6g未満を基準としています。また、高血圧でない人でも男性9g、女性7.5g未満を目標としています。

健生病院の給食も一般食では8gを基準としています。

食事の減塩の第一歩は『習うより慣れろ』です。食事の味付けは家庭の習慣が多く起因しているようです。味噌汁ひとつとっても、家庭によってだしの取り方や味噌の量などさまざまですね。病院食を食べて、味が薄いなど感じる方は家庭での味付けが濃い目なのかもしれません。

うす味に慣れ、美味しく減塩食を取り入れるくふうをいくつかご紹介します♪

## うま味をいかす

同じ塩分量でもだしを使えば、風味が増し、美味しいと感じられます。

病院給食でも味噌汁や煮物にだし汁をたっぷり使い、うま味を生かした調理をしています。

## 表面に調味する

仕上げに塩をふる、照り焼きにするなど、素材の表面に味付けをすると、味が直接感じられるので、塩分量を抑えられます。

## 香辛料や香味野菜を使う

スパイスやハーブ、日本で馴染みのあるものだと、しそや生姜やニンニクを上手につかうと、味にメリハリがつき、少ない塩分量でも満足できます。

## 新鮮な食材を選ぶ

同じ食材でも鮮度がよいもののほうが風味や食感がよいので、調味を強くしなくても美味しく食べられます。

旬の素材を取り入れるくふうをしましょう。

## 酸味を風味づけにつかう

酢やレモン、ゆず、すだちなどの柑橘類をうまく利用すると、味のアクセントになります。

家庭で作って食べる場合にはくふうをして、塩分量を抑えることができますが、外食をする場合はどんなものに塩分が多いかを知っておくことは大切です。また、加工品にも塩分が多いものがありますので、注意しましょう。



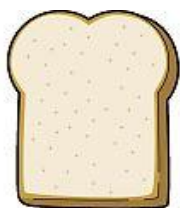
カレーライス 塩分3.7g



牛丼特盛り 塩分4.3g



ラーメン 塩分5.5g



食パン 塩分0.8g  
(6枚切り1枚)



ロースハム1枚 塩分0.6g



チーズ 塩分0.6g  
(1個20g)



梅干し 塩分2g



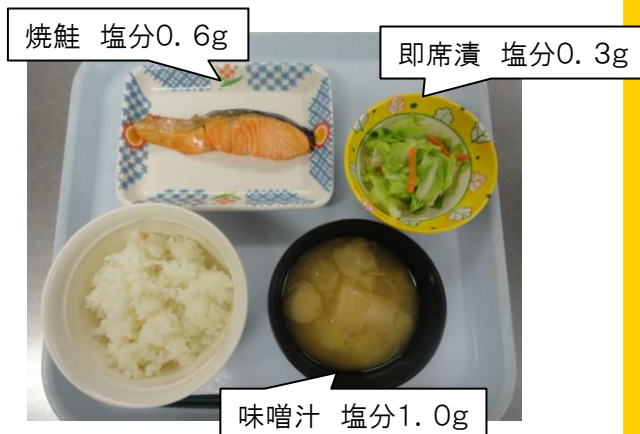
漬けもの 塩分1.5g

くらべてみました

外食チェーンでよくある焼鮭定食と病院で同じようなメニューをつくった場合、塩分量はどれくらいの差があるのでしょうか？



合計 7.1g



合計 1.9g

### ポイント!

**味噌汁:** 和風だしの素には塩分が多く含まれるので、かつおや昆布など天然だしをとりましょう。また、野菜からもうま味は出ますので野菜をたっぷりいれてつくれば美味しくなりますし、お椀に注ぐ汁の量も減らせますので、減塩のためには一石二鳥です♪

**塩鮭:** 市販の塩鮭は、多いものだと5g以上塩分が含まれるものもあります。自分で塩をふって焼けば、塩分はおさえられます。焼き目をつけて香ばしく仕上げれば風味も増します。

**漬物:** 漬物は保存のために塩が多く使われています。そのため、少しの量でも塩分を多くとってしまいます。サッと塩をして即席漬にしたり、生野菜のサラダにしてみましょう。