



減塩の達人になろう



塩分は、意識していないと、あっという間にとり過ぎてしまいがちです。1日の塩分摂取目標量は男性8.0g未満/日、女性7.0g未満/日(日本人の食事摂取基準2015年版)ですが、新潟県民の1日あたりの塩分摂取量は男性11.3g、女性9.4g(平成28年度)で、2~3gの塩分を多くとり過ぎています。高血圧や生活習慣病、胃がんなどの予防のため、ちょっとした工夫で自分に合った減塩生活を始めてみましょう。

減塩のコツは「ちよい足し」にあり

+ 酢 **ちよい足し**

酢の塩分はゼロです。しょうゆやソースに酢を加えて減塩調味料を作ってみましょう。また、あんかけや煮物に酢を加えるだけでさっぱり美味しく塩分を減らすこともできます。

+ 酒かす **ちよい足し**

味噌は、日本人の食生活には欠かせない調味料ですが、塩分が多く含まれます。味噌汁の中に酒粕を少し加えることでおいしさが増し、味噌の量を減らすことができます。

豆乳でも! **SOY**

+ 乳製品 **ちよい足し**

クリーミーなドレッシングやマヨネーズに牛乳やヨーグルトを半分加えるだけで、塩分を半分にすることができます。カロリーダウンもできて、一石二鳥です。

砂糖 **50% カット** **フレンチドレッシング+ヨーグルト**

砂糖も塩と同じく、食材の水分をひき出す効果があります。きゅうりなどの生野菜をしんなりさせる時に、塩の代わりに砂糖を使うと塩分を減らすことができます。(酢の物、サラダなど)

食べ方の流儀

麺類の汁は飲み干さない

ラーメン **そば** **うどん**

麺類の塩分は1食5~6g位。多いものでは1食8g以上のものもあり、男性の1日塩分目標量に達してしまいます。

汁を半分残すと塩分約2g減↓

汁物の塩分にもご注意

インスタント味噌汁の添付調味料を全部使わず、半分に残してみましょう。

みそ汁 **1食 約2g**

調味料は「かける」ではなく、「つける」

「かける」と、下に溜まったしょうゆも料理に吸われてしまいます。「つける」食べ方なら、塩分が調節しやすく摂りすぎを予防できます。ただし、たっぷりにつけないよう注意です。

【ソースの使用例(弁当用ミニフライ)】

「かける」 ソース10g (0.6g増↑)	「つける」 ソース5g (0.3g増↑)
------------------------------------	-----------------------------------

塩分の多い漬物は控える

量または、回数が多くならないように注意しましょう。食べる時は、塩分の少ない漬け物を選びましょう。

梅干し中1個 塩分2.0g	たくあん2切 塩分1.0g	白菜漬け30g 塩分0.7g	胡瓜塩漬け30g 塩分0.8g
------------------	------------------	-------------------	--------------------

減塩漬物 レシピ かぶの甘酢漬け

材料(4人分)
かぶ...2個
砂糖...小さじ2
酢...大さじ2
塩...ひとつまみ

塩分0.3g
(1人分)

(作り方)
①かぶは薄切りにし、砂糖小さじ2(分量外)をまぶす。
②10分くらい置いてしんなりしてきたら、水気を切り、調味料を全て混ぜ合わせる。
③しばらく冷蔵庫で漬ける。



塩分計を使ってみよう



燕市保健センターでは塩分測定器の無料貸し出しを行っています。普段の食事の味噌汁やスープ、煮物などの塩分濃度を簡単に測定することができます。お気軽に、ご連絡ください。

問い合わせ先:
燕市保健センター
Tel.0256-93-5461