

無理なく減塩！健康生活

毎日の食事で将来の健康に大きな影響を与えるのが、国際的に問題となっている「食塩の過剰摂取」。0歳児から摂取した食塩の合計量が多い程、成人になった時に血圧が高くなり、これが、生活習慣病の原因のひとつになっていることがわかっています。「減塩」は家族の健康を守る第一歩！毎日の食事で「塩分控えめ」を心がけましょう。

1・日本人はどんな食品から食塩をとっている？

食塩の供給源・食品のランキング




(1日あたり食塩摂取量・ランキングは小数点第3位を考慮)

1位	カップめん	5.5g
2位	インスタントラーメン	5.4g
3~5位	漬物(梅干、高菜漬、胡瓜漬)	1.8~1.2g
6位	めんたいこ	1.1g
7位	塩さば	1.1g
8位	漬物(白菜漬)	1.0g
9位	まあじの開き干し	1.0g
10位	塩さけ	0.9g
11位	漬物(大根漬)	0.9g
12位	パン	0.9g

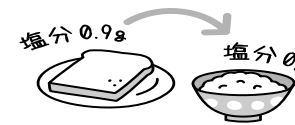
2017年5月17日 国立健康・栄養研究所より公表

2・食塩の少ないものを選ぶ

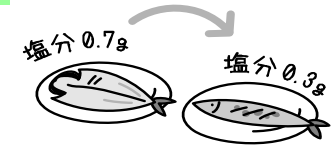
健康的な食事は、主食・主菜・副菜がそろった食事。使用する食材に注意して、塩分をとりすぎないように気をつけましょう。

料理	適する食材	ポイント
 主食	米	<ul style="list-style-type: none"> 丼物、味付けごはん、すし飯の回数を減らす ふりかけを常用しない 意外に塩分が多い「おにぎり」に注意
 主菜	魚・肉・卵・大豆製品など 様々な食品を使用する	<ul style="list-style-type: none"> 干物の回数を減らす 食肉加工品(ハム・ウインナー)に注意 魚の加工品(ツナ缶)に注意
 副菜	いも、野菜・きのこなど 様々な食品を使用する	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の汁は具たくさんにして汁量を減らす (市販のだしには食塩が入っているので注意)

3・食材を上手に置き換える



・パンをごはんに



・焼き魚は「干物」を「生魚」に

4・外食メニューの塩分をチェック

1食(1日の30%)の食塩摂取量は
1.2g以下が望ましい(*3~5歳児)



カロリー約600kcal 食塩2.6g



カロリー約600kcal 食塩3.1g

5・新鮮な食材を選ぶ

新鮮な食材は、味が薄くても食材の持つ味でおいしく食べることができます。

6・調理の工夫でさらに減塩

カレー粉などの香辛料、ねぎやショウガなどの香味野菜を使って調理をすると、おいしさの幅がグンと広がります。また、レモンなどの酸味を加えると、食塩が少なくてもおいしく食べることができます。

《サラダ感覚冷たいトマトスープ》 1人あたり 塩分0.7g

- ・トマトジュース(塩分不使用) 100g
- ・塩 0.5g
- ・きゅうり(みじん切り) 20g
- ・トマト(ざく切り) 30g
- ・コーン缶 30g
- ・パセリ、レモン汁 少々

作り方

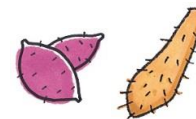
- ①トマトジュースをよく冷やす
- ②器に切った材料とコーン缶を入れ混ぜる
- ③②の器に①を入れ仕上げにパセリを散らす
- ④レモン汁を好みで加えて、出来上がり!

★塩分を排泄する(カリウムを多く含む)食品を積極的にとる

ナトリウム(食塩)を排泄する作用があるカリウム。塩分の多い食事では、カリウムもたくさんとる必要があります。「みそ汁」は、塩分は高いのが難点ですが具として、カリウムを多く含む食材を加えることは有効です。

カリウムを多く含む食品

芋類



野菜・果物・海藻



肉・魚・大豆製品

