



おいしいえいよう



先月は高血圧の原因や改善するための食習慣についてでした。今月は食品の塩分量や減塩のコツについてです。一口に減塩と言われても、しょっぱいものは避けているが何をどうしていいのかわからない、という方参考にしてみてください。

食べ物の塩分量を知っておきましょう。

日頃よく食べているものの塩分量をご存じですか？

食べてしょっぱくなくても、意外と塩分の多い食品もあります。

○調味料

	小さじ1	大さじ1		小さじ1	大さじ1		小さじ1	大さじ1
食塩	6	18	バター	0.1	2	赤味噌	0.8	2.3
濃口醤油	0.9	2.6	ウスターソース	0.5	1.5	白味噌	0.5	1.5
薄口醤油	1	2.9	中濃ソース	0.3	1	減塩みそ	0.4	1
減塩醤油	0.5	1.4	ケチャップ	0.2	0.5	和風だし	1.2	3.5
ポン酢	0.5	1.5	マヨネーズ	0.2	0.2	中華だし	1.8	5
麵つゆ(3倍)	0.5	1.6	ドレッシング	0.3	1			
カレールー 1かけ	2.1		コンソメ 1個	2.3				

○魚介類



アジの開き 1枚 : 1.4g
(干物 130g)



塩サケ 80g :
甘口 0.7g 辛口 1.5g



サバみりん干し 100g : 3.7g



塩サバ 100g : 1.8g



しらす大さじ1 : 0.4g

○漬物



梅干し 1個 10g : 2.2g



白菜漬け 30g : 0.6g



たくあん 1枚 10g : 1.2g

○練り物



はんぺん 1枚 100g : 1.5g



さつま揚げ 1枚 50g : 1.0g



竹輪 1本 30g : 0.6g

○加工肉



ソーセージ 1本 : 0.5g



ハム 1枚 : 0.5g



ベーコン 1枚 : 0.4g

○主食



食パン 6枚切り 1枚 : 0.8g



そうめん (ゆで) 100g : 0.2g



うどん (ゆで) 100g : 0.3g



スパゲティ (ゆで) 100g : 1.2g

(※ゆで上げ後の食塩相当量)

塩分量を控えるコツ

* ごはん食を増やす

麺類やパン類は塩分が高めですが、ご飯は塩分を含みません。

麺類は塩分が高いので、1日1回にしたりスープを残したり工夫が必要です。

ラーメンのスープを残すと2~3gの減塩になります。

* 減塩タイプの調味料を選ぶ

無理なく続けられるのでおすすめ

* 「かける」ではなく「つける」

刺身や揚げ物など直接かけてしまうとどのくらい使っているかわかりにくいので、小皿に小さじ1くらいずつ出してつけて食べるようにしましょう。

* 香辛料を活用する

コショウや七味、カレー粉のような香辛料は、風味が増すので塩味がなくても満足感を得られます。クミンやんにく、コリアンダーなど好みのものを見つけてちょい足ししてみましょう。

* 旨味の相乗効果

鰹節、昆布、トマト、キノコ、牛乳などは旨味がたっぷり入っています。

味噌汁の塩気が足りないと感じた時、魚粉を入れると旨味が増えるので味噌を足さなくても満足感が得られます。濃い目のだしを製氷皿で凍らせてストックするのもおすすめ

* 酸味をプラスする

レモンやお酢の酸味は塩味を感じやすくしてくれます。揚げ物やサラダにかけるといいです。また、酸味のもととなるクエン酸は疲労回復効果も期待できます。

* 濃い味は1皿まで

濃い味付けのおかずは重複しないように意識しましょう。手軽な惣菜も比較的味付けの濃いものが多いので、野菜を足してかさ増しして2人前にするなどの工夫をしましょう。漬物や佃煮などのごはんのお供は塩分が高いものが多いので控えるようにしましょう。