

# 栄養だより

## 減塩のコツ

食塩は、体内のバランスを整えるミネラル（ナトリウム）を含む大切なものですが、摂り過ぎると高血圧や心臓病、脳卒中のリスクを高めます。これらの生活習慣病を予防するために、1日の食塩摂取量の目標値が設けられており、成人男性 7.5g 未満、成人女性は 6.5g 未満です。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

しかし実際には、1日の摂取量は、成人男性 10.5g、成人女性 9.0g（厚生労働省「令和4年国民健康・栄養調査結果の概要」）と、男女ともに目標量よりも2～3g多く摂取していることが分かっています。

そこで少しでも食塩摂取量を少なくできるように、減塩のコツを紹介したいと思います。



## 調理の工夫

- 旨味、辛味、酸味などを利用すると、食塩の使用を抑えることができます。

例えば・・・

- ・だし
- ・香辛料（唐辛子、スパイスなど）
- ・ハーブ（バジル、タイムなど）
- ・香味野菜（ニンニク、生姜など）
- ・酢、柑橘類（ゆず果汁、レモン果汁など）



- 煮物に偏らないように、和え物、炒め物、揚げ物など様々な調理法をバランス良く組み合わせましょう。



- 減塩調味料を利用すると食塩摂取量を抑えられます。しかし、減塩調味料でも多く使用すれば減塩の効果がなくなってしまうためご注意ください。



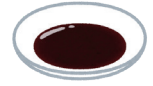
## 食べ方の工夫

- カレー、チャーハン、寿司、丼物などの味付け主食や麺類は食塩相当量が多いため、週1回にしておくなど、摂取頻度に注意しましょう。また麺類の汁は残しましょう。
- 汁物1杯の食塩相当量は約1.5～2gです。1日1杯までにしましょう。

●漬物や干物・練り製品・ハム・ソーセージなどの加工食品、インスタント食品には食塩が多く含まれています。なるべく摂取を控えるようにしましょう。



●醤油やソースなどは、かけるよりもつけて食べる方が、料理の表面に味が付き、舌が味を感じやすくなるためお勧めです。調味料の使用量も少なくて済みます。



でも多く使用すれば減塩の効果がなくなってしまうためご注意ください。

## おすすめレシピ 鮭のオーロラソース焼き



味付けをオーロラソースにすることで減塩になります。

### 材料 (2人分)

生鮭	.....	160g(2切れ)
玉ねぎ	.....	50g
しめじ	.....	50g
人参	.....	10g
酒	.....	大さじ1(15ml)
レモン汁	.....	大さじ1(15ml)
こしょう	.....	少々
青ねぎ(小口切り)	.....	お好みで
オーロラソース		
マヨネーズ	.....	大さじ2(24g)
ケチャップ	.....	大さじ1(18g)



### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参は細切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②鮭に酒・こしょうを振りレモン汁をかけて2～3分おく。
- ③アルミホイルを用意して、野菜と鮭をのせて、全体的にオーロラソースを塗る。
- ④アルミホイルの両端を閉じ、魚焼きグリルに入れて10分焼いた後、アルミホイルをかけてさらに10分蒸し焼きにする。
- ⑤焼けたらお好みで青ねぎを散らしてできあがり。



**コツ・ポイント** 野菜の水分が出すぎないように野菜を切った後、加熱しておいても良いです。



栄養量(1人分)：エネルギー 232kcal / たんぱく質 19.3g / 脂質 12.9g / 炭水化物 7.8g / 食塩相当量 0.6g