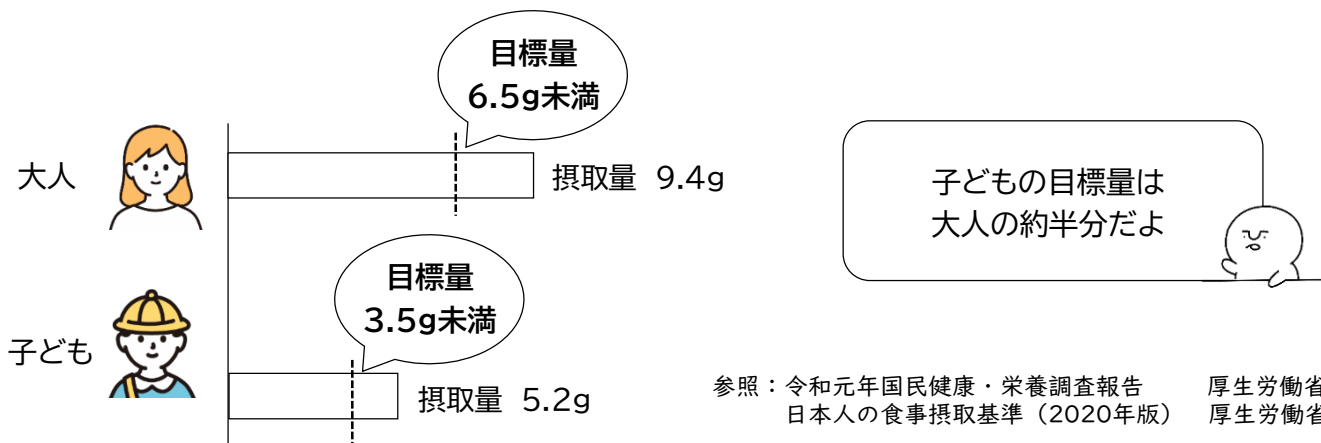




今月のテーマ

家族みんなで **“減塩”** しよう

“減塩”が必要なのは大人だけ、と思いませんか？
実は大人だけでなく子どもも、目標量より約1.5倍多く食塩をとっています。



食塩のとり過ぎは高血圧の原因になり、血管や腎臓に負担がかかります。
一度、濃い味を覚えてしまうと薄味に戻すのは大変です。家族みんなで減塩を意識しましょう。

どんなものに塩分が多い？

どんなものに塩分が多く含まれているのかを知ることが減塩の第一歩です。



塩分の約7割は“調味料”から

料理を作る時、目分量で調味料を加えていませんか？
一度、計量スプーンなどを使って計ってみると、普段どれくらいとっているのかを知ることができます。



和風顆粒だし
小さじ1 1.2g



こいくちしょうゆ
小さじ1 0.9g



だし入りみそ
小さじ1 0.7g

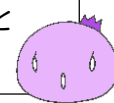


トマトケチャップ
小さじ1 0.2g



マヨネーズ
小さじ1 0.1g

納豆のタレやナゲットのソースなど、付属の使い切り調味料は全て使い切ってしまうと塩分が高くなりがち。味を見ながら、量を減らせるといいですね！



食べ方のコツ

使う量を減らすだけでなく、食べ方を工夫することで減塩することができます。

◆ 調味料は“かける”ではなく、“つける”

醤油やソースなどの液体調味料は“かける”と使う量が多くなりがちです。



◆ 味を確認してから調味料を使う

味がついていないように見えても、意外と味がついていることもあります。



💡 隠れた塩分にご用心①“お菓子”

スナック菓子などの塩味のきいたお菓子はもちろんのこと、甘いお菓子にも塩分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている栄養成分表示（右図）の「食塩相当量」を確認しましょう。



ホットケーキ
1枚(100g) 0.7g



ポテトチップス
1袋(60g) 0.6g



スポーツドリンク
1本(500ml) 0.5g



メロンパン
1個(80g) 0.4g

栄養成分表示
100g当たり

熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

LOOK!

💡 隠れた塩分にご用心②“加工食品”

加工食品には塩分が多く含まれているので、食べる頻度に注意が必要です。



カップラーメン
1個(ミニサイズ) 2.5g



食パン
8枚切り1枚 0.6g



チーズ
1ピース(17g) 0.5g



ゆでうどん 幼児1人分
2/3玉(130g) 0.4g



ウインナー
1本(20g) 0.4g

減塩の工夫

➤ だしのうまみを生かす

かつお節や昆布、煮干しなどでだしをとると、調味料の量が少なくてもおいしく食べることができます。

➤ 味付けにメリハリをつける

薄味の料理ばかりだと、食事がおいしく感じないことがあります。何品かあるうちの1品は味のしっかりしたものにし、他は薄味にすることで、日々の食事を楽しみながら減塩できます。

➤ 野菜・果物を食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、塩分を排出するはたらきがあります。

さつまいもの甘さがおいしい♪

ミルク豚汁



<材料> (2人分)

豚こま肉	80g
大根	70g
人参	40g
さつまい	70g
みそ	大さじ1
牛乳	100ml
だし汁	300ml

味噌や醤油などの伝統的な調味料に、コクやうま味のある牛乳を組み合わせることで、調味料が少なくてもおいしく食べることができるよ。今回のレシピは味噌の量が一般的な豚汁の半分くらいだよ！

<作り方>

- ① 大根、人参、さつまいはいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れ、火にかける。
野菜がやわらかくなったら、豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- ③ 一度火を止めてから、みそを溶き、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事が目白押しですね。外食やテイクアウトが多くなる方もいるのではないのでしょうか。外食やテイクアウトは塩分の高い料理が多くなりがち。外食をした次の日は薄味を意識するなどして、食事を楽しめるといいですね。

栄養士①

