

栄養だより

減塩について

食塩を取りすぎると血圧が上がり、高血圧が続くと血管に過度な負担がかかります。その状態が継続すると心臓や脳、腎臓に関わる重大な疾患を引き起こす可能性があります。

日本人の食事摂取基準（2020年版）では1日の食塩摂取量男性7.5g未満、女性6.5g未満とされてますが、国民健康栄養調査結果（令和元年）によると1日の食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3gと目標より2~3g上回っています。

減塩を心がけることで血圧が上がるのを防ぎ、重大な疾患になる危険を下げ、生活の質を保つことが期待できます。



塩分注意！

減塩のコツ

減塩と聞くと味が薄く、美味しいイメージでしょうか。実は工夫次第で美味しく減塩できます。

①香辛料や酸味を利用する

香辛料、香味野菜の香りや酸味の強い食材を利用して少ない塩分でも美味しく感じられます。

例：にんにく、生姜、こしょう、とうがらし、酢、レモン、ヨーグルト等



②味にメリハリをつける

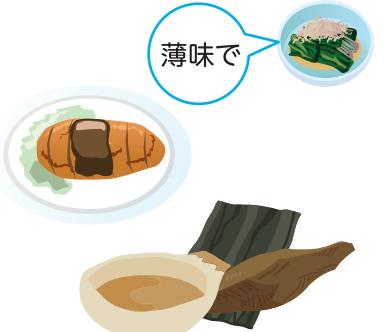
全ての料理を薄味にするのではなく、どれか一品を普段の味付けに。

例：主菜の煮魚は普段の味付け 副菜の和え物は薄味、酢の物は塩を使わない等



③焼き目の香ばしさや油のコクを利用する

香ばしさや油のコクによって、少ない塩分でも美味しく感じられます。



④だしのうま味を利用する

だしを利用すると調味料の量を減らせます。



⑤旬の食材を使用し素材の持ち味を生かす

旬の食材や新鮮な食材の持ち味を生かすことで、味付けが薄くても美味しく感じられます。

⑥下味は付けず味付けは表面に

表面に味付けすることで塩味を感じやすくなり、使用する塩分を減らせます。

⑦汁物は具を多く

具を多くし、汁の量を減らすことで塩分を減らせます。



⑧漬物、練り製品、加工食品は控える

塩分含有量の多い食材の摂取を減らすことで、見えない塩分を減らせます。



⑨ソースや醤油はかけるより、つける

調味料は直接かけずに、小皿にとって『つける』ことで、かけ過ぎを防止できます。



このように減塩のコツは様々ありますが、高齢者にとって味が薄いと食欲不振から栄養状態が悪化する可能性もあります。個々人の食欲や体格、食べる量、食べ方に合わせ、どれか一つ、できることから始めて徐々に減塩してはいかがでしょうか。

おすすめレシピ

春キャベツのサラダ



材料（2人分）

春キャベツ	100 g (2枚)
にんじん	20 g
コーン (冷凍)	20 g
ツナ油漬け (汁気を切ったもの)	20 g
プレーンヨーグルト (無糖)	12 g (小さじ2)
マヨネーズ	8 g (小さじ2)
こしょう	少々

作り方

- ①キャベツとにんじんは千切りにし、鍋に湯を沸かし中火で2分茹でる。火を止める直前にコーンを入れる。
- ②ざるにあげて粗熱を取り、軽く絞って水分を取る。
- ③ボウルへ②とツナ、ヨーグルト、マヨネーズ、こしょうを入れ混ぜる。



栄養量(1人分) :

エネルギー 79kcal / たんぱく質 3g / 脂質 5.5g / 食塩相当量 0.2g

ツナの油のコクとヨーグルトの酸味で美味しい減塩できます。

