

美味しさ満載、減塩のコツで健康人生

毎日、三度の食事を美味しくいただくことは、生きる力や心に満足感、幸福感を得ることにつながります。その決め手の1つとして「塩」が重要な役割を果たしており、私たちにとって大切な調味料です。塩分の必要量は僅か1日1～2g。しかし、嗜好を満足するにはある程度の塩分量が求められます。

○広島県の1日の食塩摂取目標量は8g以下（第3次広島県食育推進計画）

○県民1人当たりの食塩摂取量は10.0gと摂取過剰（平成28年国民健康・栄養調査（広島県分））

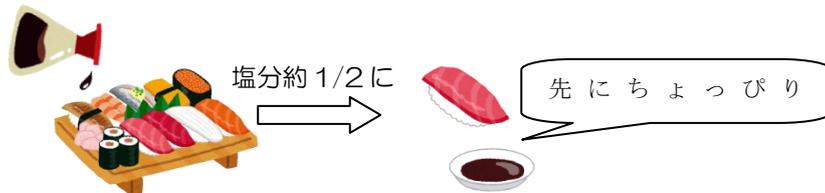
「減塩」と聞くとどんな食生活を想像しますか。「おいしくない」、「病人食」といったイメージでは？でも、ちょっと工夫すればおいしい減塩料理に変身！ 減塩のコツにチャレンジしてみませんか。



《食べるときの工夫でおいしく減塩》

★かけ醤油よりつけ醤油

寿司に醤油小さじ1をかけると、塩分約1.0g ⇒醤油を先だけにつけると、塩分は半分の0.5gに



★かけ醤油をだし割り醤油や酢醤油に

かけ醤油 小さじ1(6g) 塩分0.9g → だし割り醤油・酢醤油小さじ1(6g) 塩分0.45g



※だし割り醤油の作り方:濃い目にとった昆布や鰹節・いりこのだしと醤油を1対1の量で混ぜ合わせる。

★かけ醤油をウスターソースに

かけ醤油 小さじ1(6g) 塩分0.9g → ウスターソース 小さじ1(6g) 塩分0.5g



★味噌汁、ラーメン、うどんのおつゆを半分残す

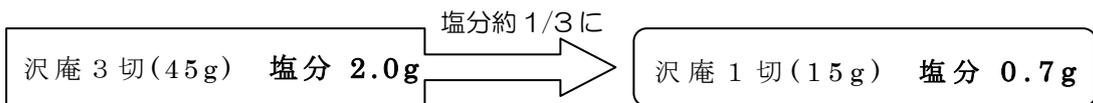
味噌汁を具沢山にしても、汁が半量となり塩分は半分に

味噌汁の汁量140cc 味噌10g 塩分1.5g → 具沢山にして汁を半分にすると 塩分0.75g

ラーメン1杯 塩分6g → 汁を半分残すと 塩分3.5g

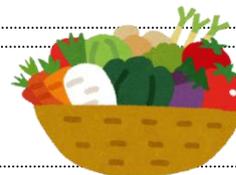


★漬物をどうしても食べたい人は、食欲が出にくい朝食のみにして1口程度に



★一口食べてから、かけ醤油・かけソースの習慣を
新鮮な食品が持っている本来の甘みやうま味で塩分減少

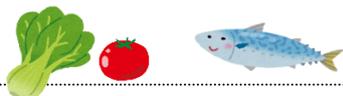
★ナトリウムの掃除屋「カリウム」を含む野菜や果物をたっぷり摂取
カリウムの体内の余分なナトリウムを排泄する作用に着目



★いくら薄味でも沢山食べると塩分過剰 主食・主菜・副菜を組合せて、腹八分目が大切

《美味しく満足感のもてる減塩調理のコツ》

★素材そのもののおいしさを活かす
新鮮な材料を選び、重点的な味付けを1~2品に絞って満足感を



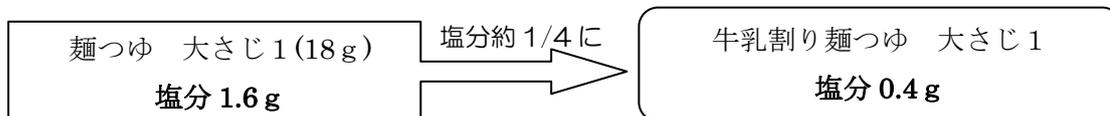
「塩梅」は、本来は「えんばい」と言い、塩と梅酢を合わせた調味料です。その味加減が良いものを「塩梅(あんばい)」と言い、具合・加減・程度の事を指しています。塩加減を塩梅して美味しい減塩食を作りませんか。

★調味料は、目分量ではなく計量スプーンで計量
減塩料理が身につくまで計量スプーンを使って調理し、いつも美味しい減塩料理



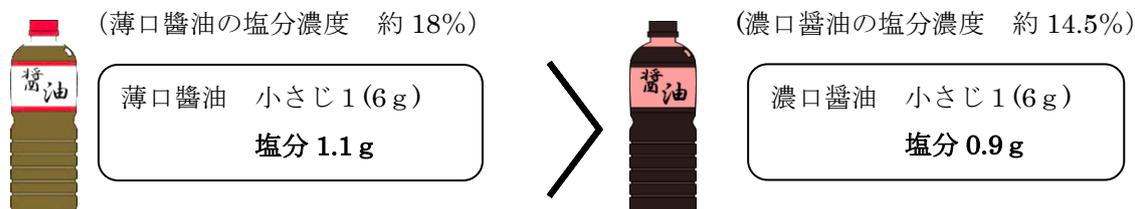
★世界に誇る日本の天然だしの「うま味」を利用
市販の顆粒風味調味料に含まれる塩分は40%以上！ 鰹節・いりこ・干し椎茸、昆布などの風味豊かな天然だしの利用で減塩料理 ※忙しい時は天然だしのパックなどを上手に活用

★こくとうま味を加える牛乳を調味料として利用
麺つゆ(3倍濃縮)大さじ1杯を牛乳200ccで薄めて麺つゆにすれば、同じ摂取量で塩分約1/4となり、こくとうま味もUP!



★料理の仕上げで塩味を
最後の仕上げで重点的に料理の表面に味付けすると、少ない塩分で満足感のある味に

★薄口醤油より塩分が少なくコクのある濃口醤油を利用



★酸味や香味などを利用し味付けに変化を

酢・レモン・すだち・カボス・ゆず等のかんきつ類, 唐辛子・生姜・からし・わさびなどの香辛料, バジルやローズマリーなど香草の利用で塩分を控える工夫を

※天ぷらにレモンを添えれば, 天つゆ, だし割り醤油なしでも OK



天つゆ 30cc 又はだし割り醤油 15cc
塩分 0.7g



レモンを添えて 塩分 0g

※焼き塩やミネラル入りスパイス塩は風味や香味があり, 少ない量で満足感のある減塩料理に

★油を上手に利用して

揚げ物, 炒め物など, 油のコクを利用し, 風味が増すことでおいしさ UP!

※脂質の摂り過ぎにならないように, 使いすぎに注意



鯖の味噌煮 1切れ
塩分 2.0g

塩分約 1/2に

鯖のムニエル 1切れ
塩分 1.0g

《減塩のための食品の選び方》

★インスタント食品・惣菜の利用はご用心

★ハムや練り製品などの加工食品はできるだけ控えて

包装に記載されている「食塩相当量」表示を参考に塩分の少ない食品を選択

※ ナトリウム量で表示されている場合は次の式で計算できます。

$$\text{食塩相当量(塩分) g} = \text{ナトリウム量 mg} \times 2.54 \div 1000$$



食品名	50g (目安量)	食塩相当量(g)
かまぼこ	1/3~1/2本	約1.3g
ちくわ	小1.5~2本	約1.1g
ロースハム	2~3枚	約1.3g
ベーコン	2~3枚	約1.0g

★漬物は浅漬けなど, 表示を見て塩分の少ないものを選択

食品名	1回の量(目安量 g)	食塩相当量(g)
梅干し	1個(10g)	約2.0g
福神漬	大さじ1(20g)	約1.0g
胡瓜塩漬	5切れ(25g)	約0.6g
白菜浅漬	小皿1皿(30g)	約0.5g

できるところから減塩にチャレンジして
おいしい減塩料理で人生を豊かにしませんか。

