

1日食塩6g以下にするコツ

京都市立病院 栄養科

1. 食塩量は普通の食事の約半分と考える。

現在、日本人の食塩摂取量は12g前後です。つまり普通の食事と比べると約半分量と考えましょう。

2. うどんや味噌汁は汁を必ず残す。



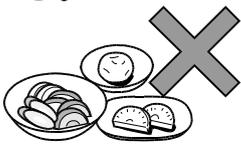
うどんやラーメンには4~5g (麺とスープを全て食べた場合)、味噌汁や吸物には約1.5gの食塩が含まれています。したがって①麺類は必ず汁を残すこと、②汁物は1日一杯までとして、汁を半分以上残す、もしくは具たくさん汁物として汁の量を減らすことがポイントです。

3. 丼物、混ぜご飯、寿司に注意。



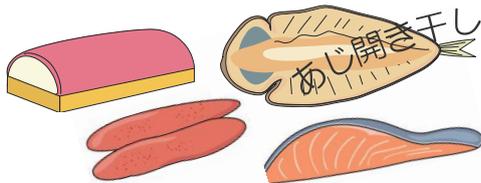
丼物、混ぜご飯、ピラフなどは3~4g。寿司は1人前2~3g。醤油なしで。

4. 漬物、佃煮、梅干しはやめる。



これらの食品は、少しの量でも食塩の過剰摂取につながります。ちなみに…、たくあん2~3切、昆布佃煮10g、梅干し5g (小1個) でいずれも食塩1gに相当します。

5. かまぼこ、ハム、塩干魚等の加工品はなるべく避ける。



加工食品に含まれる食塩量も意外と多いものです。なるべく避けるか、食べる場合は少量にとどめましょう。例えば…、かまぼこ(板1枚)に食塩2.5g、ハム2枚に食塩1gを含みます。

6. 調味料、調理法を工夫し減塩を。

① トンカツソース、ケチャップ、マヨネーズ等、塩分の少ない調味料を利用しましょう。また、酢、レモン汁、ポン酢等の酸味を用いたり、減塩しょう油を使いましょう。

② 煮物が多いと、しょう油を多く使うことになります。揚げる、焼く、茹でる調理法で、調理後に味をつける方が塩分の節約になります。

(例) すき焼き → しゃぶしゃぶ

③ すべての料理を薄味にするよりも、メインの一品を重点的に味付し、その他の料理を減塩、無塩とすることで献立にメリハリをつけましょう。

酸味利用



★薄味に慣れることが食塩制限のポイントです。がんばりましょう!★