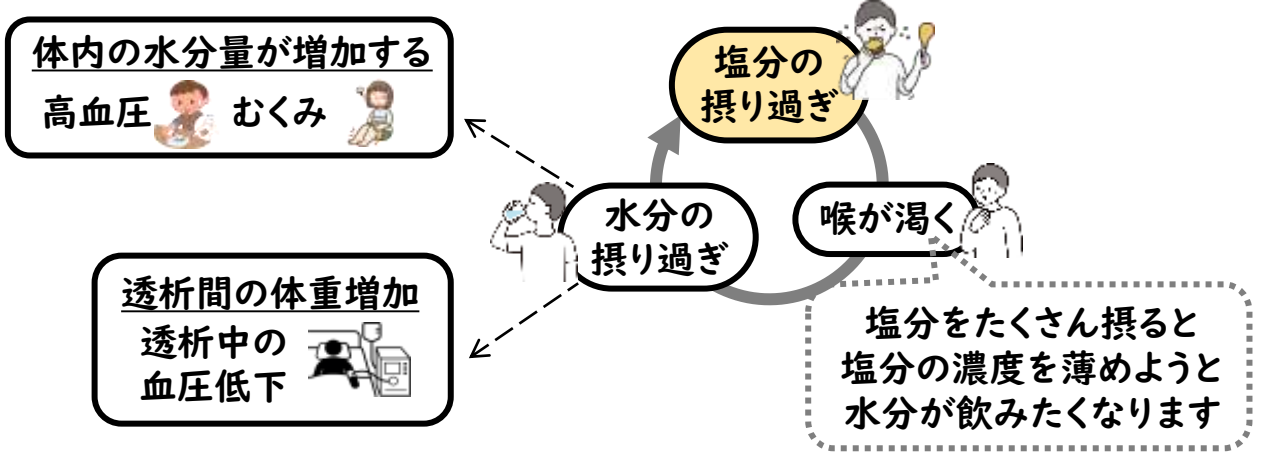


塩分摂取を見直してみよう!

■塩分の摂り過ぎは高血圧・むくみ・透析中の血圧低下などを引き起こす



★塩分の摂取量は1日6g未満にしましょう!



減塩!調理のポイント

01 味にメリハリを付けましょう(食事の満足感がUPします!)



一品は普通の味付けする



残りのおかずは薄味にする

▼さらにひと工夫で美味しさUP!



下味はせずタレやあんをかけると味を感じやすい



揚げるや焼くなどで香ばしい風味がつく

▼薄味でも美味しくするコツ

【だし】



旨味・コクで満足感UP

【香辛料】



ピリ辛がアクセント

【酢・柑橘類】



酸味が物足りなさをカバー

02 調味料の塩分を確認しましょう

【小さじ1杯あたりの塩分】

マヨネーズ



0.1g

ケチャップ



0.2g

中濃ソース



0.4g

ポン酢



0.5g

めんつゆ (3倍希釈)



0.7g

淡色辛みそ



0.7g

濃口しょうゆ



0.9g



★塩分の少ない調味料に変えるだけで減塩できます

例えば...

目玉焼きの味付けを醤油からソースに変えた場合



しょうゆ



ソース

・塩分を0.5g減らせます
・減塩調味料を活用するのもよいでしょう



減塩! 食べ方のポイント

03 麺類のスープは残す



汁を全部飲む 汁を残す

04 調味料はかけるよりもつける



ソースをかける ソースをつける

05 塩分の多い食品は食べる量を控えましょう



ちくわ (1本30g)

塩分 0.6g



のり佃煮 (10g)

0.6g



プロセスチーズ (1個20g)

0.6g



かまぼこ (2切30g)

0.8g



ロースハム (2枚40g)

0.9g



ウィンナー (2本50g)

1.0g



梅干し (1個10g)

1.8g

06 卓上には調味料を置かないようにしましょう

味付けされたおかずに調味料をかける習慣はありませんか？
かける場合、こしょうなどの塩分を含まない調味料を使いましょう！



8月レシピ

野菜たっぷりキーマカレー

材料 (2人分)

・ご飯	400g
・合いびき肉	120g
・玉葱	70g
・人参	20g
・ピーマン	10g
・トマト	20g
・卸にんにく	1g
・卸生姜	1g
・オリーブオイル	小さじ2
(A)酒	小さじ2
(A)カレー粉	小さじ2
(A)コンソメ	小さじ1
(A)中濃ソース	小さじ2
(A)砂糖	小さじ1
(A)ケチャップ	小さじ2
(A)こしょう	少々
(A)水	120cc
・片栗粉	3g

作り方

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りしてたっぷりの水で茹でこぼしする
- ②トマトは湯むきしてから量り、小さめのサイコロに切る
- ③(A)を合わせておく
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて火にかける
卸生姜、卸にんにく、合いびき肉を入れて炒める
- ⑤肉に火が通ったら①・②を入れて炒める
- ⑥③で合わせた調味料を入れて、水気がなくなるまで煮込む。仕上げに水溶き片栗粉でトロミをつける
- ⑦器にご飯を盛り付けて、出来上がったカレーをかける



辛い味が好きな方はカレー粉の量を調整しましょう

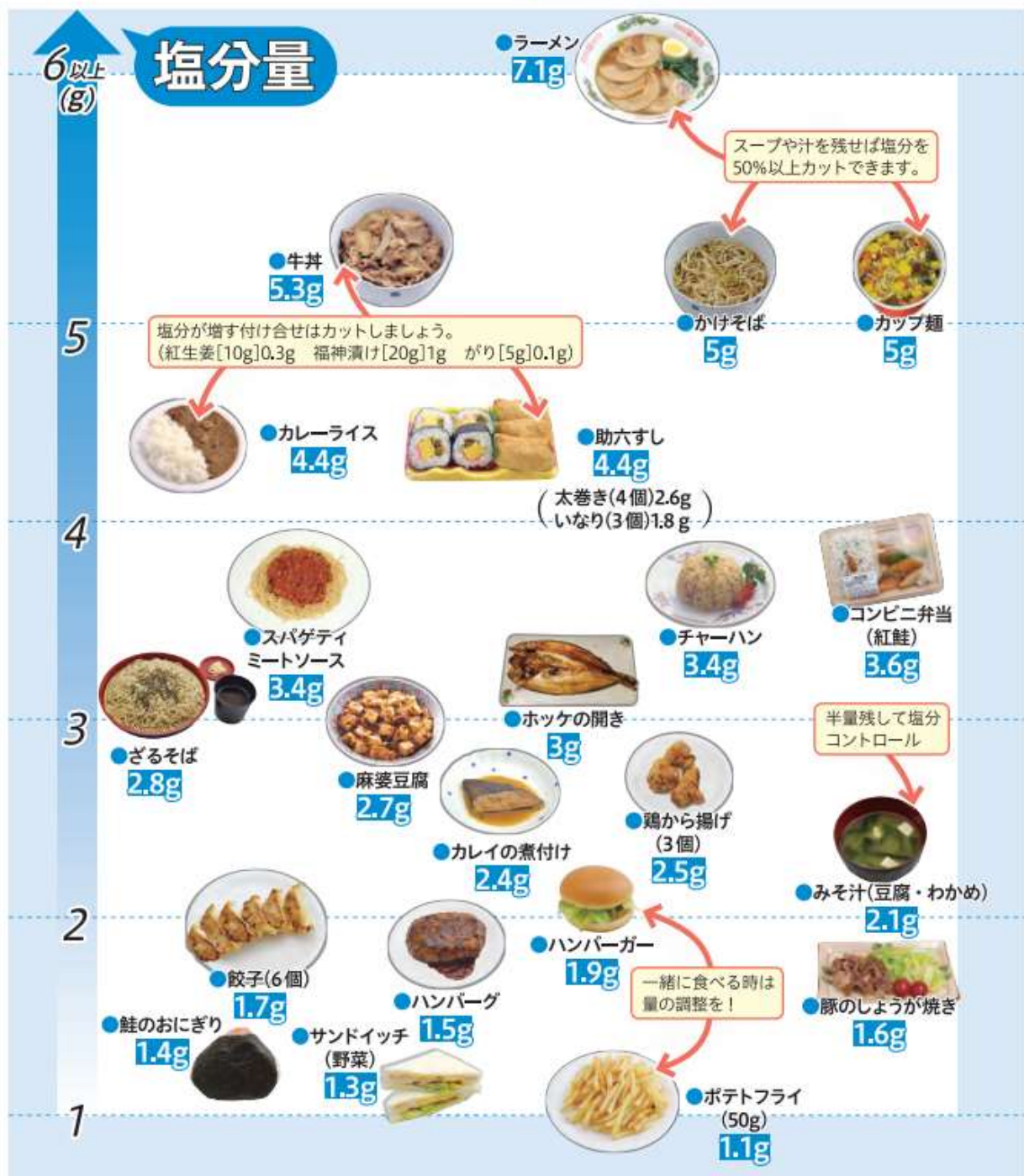
栄養価 (1人分)

エネルギー	549kcal	カリウム	385mg
水分	287g	リン	159mg
蛋白質	16.4g	塩分	1.39g

塩分早見表

1日6g未満※を目指すなら「1食2g」程度がベスト！
1食分に含まれるおおよその塩分量を知りましょう。

※高血圧治療ガイドラインより



“毎日食べる 主食”の塩分

ごはん(100g)	食パン(6枚切り)	ゆでそば(100g)	ゆでうどん(100g)
0g	0.7g	0g	0.3g

パンやうどんは味つけなしでも塩分を含む

これも知っとこ!

“副菜”の塩分

ほうれん草の ごま和え(40g)	漬物(20g)	冷奴(1/4丁100g)	枝豆(30g)
0.3g	0.6g	0.9g	1g

主食や主菜の塩分量に応じて選ぶと◎

●参考：「減塩のコツ早わかり」牧野直子監修(女子栄養大学出版部)、「塩分早わかり第3版」牧野直子監修(女子栄養大学出版部)
「糖質早わかり」牧野直子監修(女子栄養大学出版部)、「毎日の食事のカロリーガイド第3版」香川剛夫監修(女子栄養大学出版部)
「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」