

【減塩のポイント ~その2~】

前回の「その1」では、①『知って、選んで』減塩についてご紹介しました。今回は、普段の食事を少し気をつける『食べ方を変えて』減塩についてです。無理なく続けることが大切です。

※③調理の仕方については次号に掲載します。

- ① 知って、選んで
- ② 食べ方を変えて
- ③ 調理の仕方を変えて

減塩



©2019日本高血圧学会

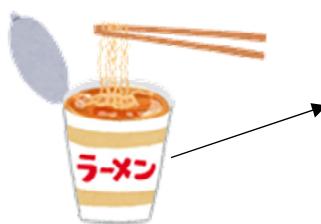
② 食べ方を変えて

○汁物や麺類の汁は残す

みそ汁1杯には約1.5g、うどんやラーメン1杯には約5~6gの塩分が含まれています。(11月17日号参照)
これらは比較的塩分が多い料理ですが、食べたらいけないわけではありません。みそ汁は、具を中心に食べて少しでも汁を残すように心がけましょう。また、麺類は汁を残すと塩分量は約半分程度と大幅に減ります。

■栄養成分表示

例 1食(80g)当たり



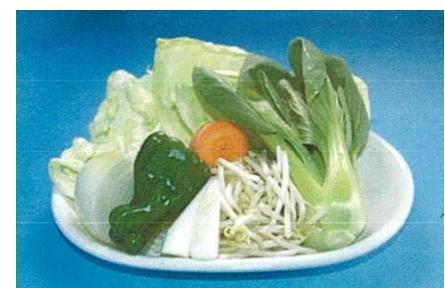
エネルギー	310kcal
たんぱく質	9.2g
脂 質	5.4g
炭水化物	52.7g
食塩相当量	6.7g
めん・かやく	1.3g
スープ	5.4g

ここまで確認してみましょう！

麺と一緒に、汁も多少は食べますので、スープを残すと $1.3\text{ g} + \alpha$ の塩分量となります。

○野菜摂取で食塩を排泄

野菜や果物、海藻等に多く含まれるカリウムは、ナトリウム（塩分）の排泄を促しますので、積極的に摂りましょう。カット野菜や冷凍野菜等を利用して、忙しい時も野菜を必ず1品は取り入れるように心がけます。ただし、果物は、糖分も含まれるため、1日でみかん中1個+りんご1/4個程度が目安です。
※腎疾患をお持ちの方は、カリウム制限がある場合がありますので、主治医にご相談ください。



↑ 1日に摂取したい350gの野菜

○食べる量を減らす

食事量が多い方は、食べる量自体を減らせば、その分摂取する塩分も減ることになります。

○調味料はかけるのではなく、つける

ドレッシングやソース・しょうゆ等は、直接料理にかけないで、小皿に入れ、つけながら食べるようにしましょう。

<福岡県主催 スマソル市民公開講座>

テーマ：医学博士と管理栄養士がお伝えします！ 健康寿命を延ばす「減塩ライフ」実践講座

日時・場所：筑後会場…令和8年2月22日（日）14:00～16:00 おおむたアリーナにて

参加費：無料



★詳しくはこちらから↑

筑後市役所 健康づくり課