

【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

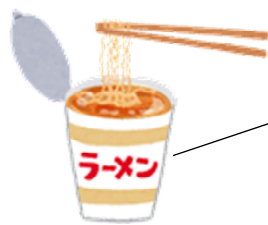
② 食べ方を変えて

○汁物や麺類の汁は残す

みそ汁 1 杯には約 1.5 g、うどんやラーメン 1 杯には約 5～6 g 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（80 g）当たり



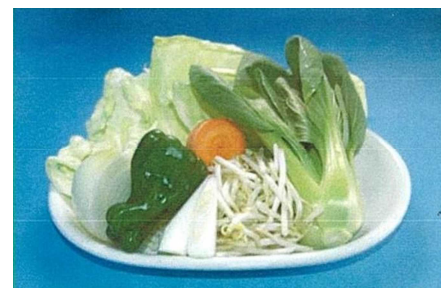
エネルギー	310kcal
たんぱく質	9.2 g
脂 質	5.4 g
炭水化物	52.7 g
食塩相当量	6.7 g
（めん・かやく	1.3 g
スープ	5.4 g）

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 日でみかんと 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 350 g 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