

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



上手な減塩、工夫とコツ!



「いい!」と思っている食習慣が落とし穴かもしれません

脳血管疾患、心臓病、腎臓病などは高血圧がリスクとなる病気です。疾病の予防や良好な血圧のコントロールのためには、まず「減塩」と言われています。

こんな食べ方は食塩が増えてしまいます



クエン酸をとるために毎日梅干しを食べています

減塩梅干しでも、1個で1g程度の食塩を含みます。

骨粗しょう症予防で煮干しを積極的に食べています

小魚は食塩を多く含みます。1回に食べる量が少なくても毎日食べる習慣は食塩過剰をまねきます。

主食（ごはんやパン）を減らしておかずを増やしています

おかずには少なからず食塩が含まれています。ごはんを食べずにおかずばかりになると食塩摂取量は増えます。

食べ方の工夫が減塩につながります

食塩を含む調味料を減らすと「ものたりない!」という味になるかもしれません。味付けの好みは培ってきた習慣なので、まずは**意識的**に調味料の使い方を変え、習慣を見直すことが**減塩のコツ**です。徐々に「うす味」に慣れて素材の美味しさを楽しみましょう。



○ 味をみてから、しょうゆやソースをかける

味がついている料理に、本当に追加の調味料が必要かどうか考えましょう。

○ 漬物やつくだ煮など、ごはんの友は控えめに

市販の漬物やつくだ煮は食塩量が多いです。当たり前のように食卓に出さずに、少量を最後の一口で楽しむようにしましょう。

○ 香りのある食品で「うす味」を美味しく

もう少し塩味が欲しい!と思ったら、酸味や香りのある食品をたててみましょう。レモンやお酢、しそや生姜、みょうが、ごま油やラー油、こしょうなどがおすすめです。



レモン



酢



しそ



しょうゆ

減塩しょうゆは、普通のしょうゆより食塩が少ないので、かけ醤油やつけ醤油をするには効果的です。

ただし、料理の味付けをみながら調味する場合は、使用する量に注意が必要です。

☆和食はパーフェクト?

日本人の食事摂取基準 2020 では、食塩の目標量は男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満、となっています。

一見バランスのとれた和食でも、干物・漬物・汁物があると食塩は 2.5 g を上回るようになります。和食の文化は素晴らしいものですが、食塩が多いという点があります。

干物を生魚に変え、汁物の具を増やして汁を減らす、漬物を生の野菜に変えることで食塩を減らすことにつながります。



お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)