

実践! 塩分と上手につきあうための STEP 1・2・3!

高血圧の予防や治療のためには、食事、適正体重の維持、節酒、運動、禁煙等の生活習慣の見直しが大切です。今回は、食事で最も気をつけたいポイントを3つに絞り、ご紹介します。定番料理の減塩レシピもぜひご活用下さい。



1日の塩分摂取目標量(成人)は?

※腎臓病や透析をされている方は、主治医にご相談ください。

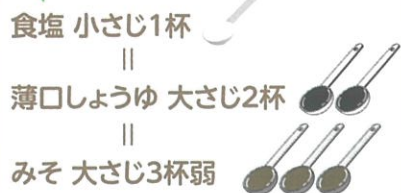
健康な方の場合
男性7.5g未満、女性6.5g未満

【日本人の食事摂取基準2020年版】(厚生省)

高血圧の方の場合
男女とも1日6g未満

高血圧治療ガイドライン

塩分6gって?



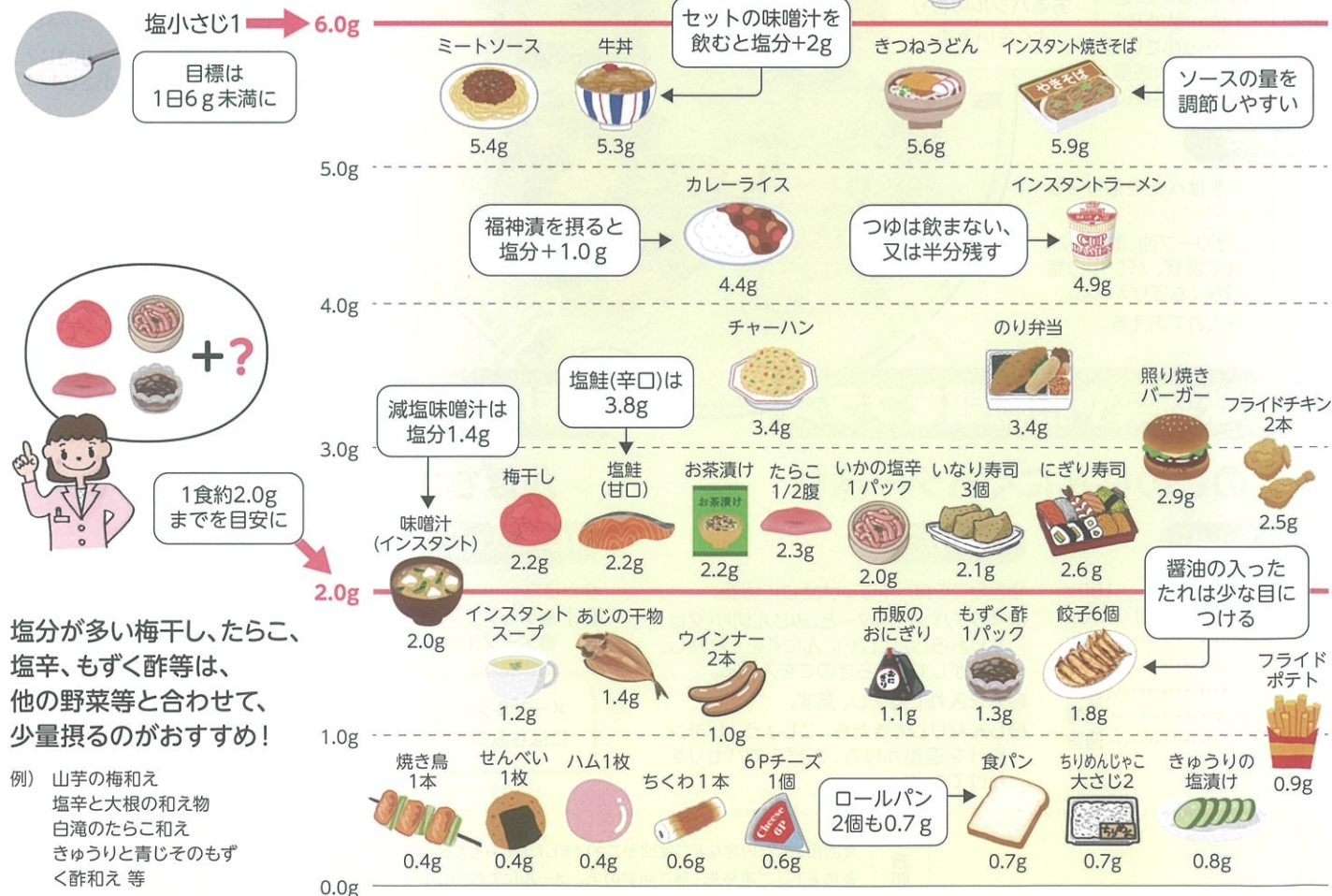
「今日から1日塩分6gにしましょう」といわれても、なかなか長続きしません。まずは、普段食べている食品の塩分量を知ることが大切。そして、今の食習慣から、例えば1日3回の味噌汁を1日1回にする、味噌の量を減らす、汁を全部飲まない等、日々の中ですぐに実践できそうなことから始めてみましょう。

また減塩に役立つ食品の活用や調理法を知っておくこと、そしてうす味にも、少しずつ慣れていくことが、血圧を管理していく上で大切です。

STEP 1 食品や料理の塩分量を知る

普段何気なく食べているものでも、塩分が意外と多く含まれているものも。日頃から自分が食べる食品の塩分量をチェックする習慣をつけましょう。

●塩分の多い食品を知ろう



塩分が多い梅干し、たらこ、塩辛、もずく酢等は、他の野菜等と合わせて、少量摂るのがおすすめ!

例) 山芋の梅干え、塩辛と大根の和え物、白濁のたらこ和え、きゅうりと青じそのもずく酢和え等

●食品パッケージにある「栄養成分表示」の「食塩相当量」を見る習慣を

栄養成分表示 1食(〇g)あたり
エネルギー...〇kcal
たんぱく質...〇g
脂質...〇g
炭水化物...〇g
食塩相当量...〇g

1食当たり、1袋当たり、100g当たりなど単位をよく確認しましょう。

食塩相当量を含むこれらの表示が義務付けられています。



3倍濃縮がナイ!

めんつゆ3倍濃縮を使ったレシピで、3倍のものがない場合、2倍濃縮を使うなら1.5倍、ストレートタイプなら3倍に換算します。(3倍濃縮:大さじ1=2倍濃縮:大さじ1と1/2=ストレート:大さじ3)

計量スプーンによる調味料の塩分量

調味料	小さじ1杯	大さじ1杯
自然塩(粗塩)	5g	15g
精製塩	6g	18g
濃い口しょうゆ	0.9g	2.6g
薄口しょうゆ	1.0g	2.9g
味噌(淡色辛みそ)	0.7g	2.2g
ウスターソース	0.5g	1.5g
トマトケチャップ	0.2g	0.6g
マヨネーズ	0.1g	0.2g
めんつゆ(3倍濃縮)	0.7g	2.1g

●減塩の食品も活用しよう

しょうゆやみそ、ソース等の調味料にも塩分が含まれるため、減塩のものを活用するのもおすすめ。ただし塩分が少ないからと、入れすぎ・かけすぎには注意しましょう。



STEP 2 塩分を排出するカリウムを摂る

●カリウムが多い食材

※カリウム制限が必要な腎疾患の方は、医師の指示に従って下さい。

食材	食品量	mg
ほうれん草	1人分 80g	552
小松菜	1人分 80g	400
切干大根	1人分 10g	350
ブロッコリー	1/4株 70g	322
モロヘイヤ	1人分 50g	265
にら	50g	255
とうもろこし	1/2本 80g	232
セロリ	1/2本 50g	205
じゃがいも	小1個 100g	420
さつまいも	中1/2本 100g	380
里芋	中1個 50g	320
さわか	1切れ 100g	490
めかじき	1切れ 100g	440
あじ	1尾 100g	360
鶏ささみ	80g	328
豚もも脂身なし	100g	360
国産牛もも赤身	100g	360
無調整豆乳	コップ1杯 200ml	399
糸ひき納豆	1パック 50g	330
絹ごし豆腐	1/3丁 100g	150
ひじき(干し)	5g	320
干しわかめ	1食分 2g	104

カリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)の排出を促します。カリウムを摂ることは、減塩と同じくらい大切。野菜、芋類、海藻類、果物に多く含まれます。

食材	食品量	mg
バナナ	1本 120g	432
アボカド	1/2個 70g	413
メロン	1/4個 100g	340
キウイ	小1個 85g	247
干し柿	中1個 50g	335
普通牛乳	コップ1杯 200ml	310
低脂肪乳	コップ1杯 200ml	394

かぼちゃや芋類は、茹でてでも減少しにくいです。

バナナだと約6本分

カリウムの目標量は?

生活習慣病の発症予防の点から、1日目標量は男性3,000mg以上、女性2,600mg以上【日本人の食事摂取基準(2020年版)】

●カリウムを上手に摂る調理法

生の野菜や果物で摂る

カリウムは水に溶けやすく、茹でると流れ出てしまうため、生で摂るのがもっとも効率的。野菜サラダ一皿(100g)で約200mg摂れます。野菜や果物をジュースにしても、効率よく摂れます。(ただし市販飲料は糖質が多いものもあるため注意)

加熱する場合は短時間で

加熱は、レンジを使うとカリウムの流出が少なくなります。茹でたり煮る時間が長いと、カリウムも多く失われます。汁ごと頂ける野菜スープもおすすめです。

STEP 3 減塩の調理のコツを知る

塩分を増やしたくない! うす味でも美味しく食べられる工夫

だしパックなら「食塩無添加」と書かれたものに!

<焼き魚>

- 下味の塩はふらない。または片面だけに。
- すだち、ゆず等の柑橘類の絞り汁をかける。
- 七味唐辛子、山椒等の香辛料をふる。

<揚げ物>

- 下味は塩をふらず、こしょうだけに。
- ソース類は使わず、練り辛子をつける。
- レモンやライムの絞り汁をかける。

<煮物>

- だしは、かつお節や昆布、煮干し等の天然素材を。
- みりんや砂糖等の糖を控えると、塩やしょうゆ等の使用量が少なくてすむ。
- 練り辛子、七味唐辛子、木の芽等を添える。

<酢の物>

- 野菜の下塩はしない。
- 合わせ酢には、塩を加えず酢と砂糖だけに。
- わさびや生姜、柑橘類、ごま等で風味を補う。

定番料理の減塩レシピ

減塩レシピの調味料は、きっちり計量をしましょう。

酢や柑橘類の酸味をきかせる、香味野菜で風味をプラスする、牛乳でコクを出す、焼き色をつけて香ばしくするといった工夫で、減塩を感じさせない美味しい料理を作ることができます。

コツ スパイスのカレー粉を使う

塩分 0.7g

鶏のからあげ

揚げた鶏肉に、味付けしたカレー粉をまぶすだけ! 外側に味をつけるので、塩分をより感じやすいです。温かいうちにどうぞ!

材料 (2人分)

- 鶏もも肉……………200g
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- [A] ●カレー粉……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4
- ガーリックパウダー……………小さじ1/4
- こしょう……………適量

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。またAを合わせておく。
- 2 揚げ油を160度に熱し、表面がカリッとするまで、4~5分揚げる。
- 3 揚げたら、[A]または[B]をからめる。

ふつうの鶏のからあげの塩分は1.2g。このレシピは、揚げた後に粉末をつけるため、塩分量が調整しやすいです。



ふつうの豚汁なら1.9g。牛乳をだし代わりに使うことで、みその量が少なくてもコクや旨味がでます。



コツ 牛乳でコクを出す

塩分 1.1g

ミルク豚汁

味噌と牛乳の、やさしいまろやかなコクがおいしい!

材料 (2人分)

- 豚肉……………50g
- 人参……………50g
- 大根……………50g
- しめじ……………20g
- ごぼう……………40g
- 味噌……………大さじ1
- だし汁……………250cc
- 牛乳……………100cc

作り方

- 1 豚肉は3cm幅、人参と大根はいちょう切りにし、ごぼうは薄切りにしておく。
- 2 鍋にだし汁を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮て、やわらかくなったら豚肉を入れる。
- 3 沸騰してきたら、味噌を入れる。
- 4 最後に牛乳を加える。

ラーメンのスープの塩分量

- 塩味……………6.6g
- みそ味……………6.0g
- しょうゆ味……………5.9g
- とんこつ味……………5.5g



コツ 豆乳でコクを出す

塩分 2.3g

豚肉と豆乳のあえ麺

汁があると飲んでしまう。だから少な目の汁であえておきます。

材料 (2人分)

- 中華麺……………2玉
- にら……………30g
- 豚肉……………100g
- 油……………大さじ1
- こしょう……………適量
- [A] ●無調整豆乳……………150ml
- めんつゆ(3倍)……………大さじ2
- 白すりごま……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 酢……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1

作り方

- 1 中華麺は、袋にかかれた時間どおり茹で、ざるにとり、よく水気を切る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、豚肉とにらを炒め、こしょうで味付けをする。
- 3 [A]を合わせて、鍋で少し加熱して温める。
- 4 ボウルに③を入れ、①の麺を入れてよくあえる。
- 5 器に④を入れ、②をのせる。



コツ 酢を使って酸味をきかせる

塩分 1.0g

豚の黒酢生姜焼き

黒酢と玉ねぎを入れた生姜焼きは、うす味でもコクと旨味たっぷり!

材料 (2人分)

- 豚肉(生姜焼用)……………200g
- こしょう……………適量
- 片栗粉……………適量
- 油……………大さじ1
- [A] ●黒酢……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2/3
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- しょうが……………1片(すりおろす)
- 玉ねぎ(すりおろし)……………大さじ2程度

作り方

- 1 豚肉にこしょうと片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、①を焼き色がつくまでしっかり焼く。
- 3 焼いたら②をいったん取り出し、余分な油をふきとる。
- 4 フライパンに[A]を入れて煮立たせ、肉を戻して強火でからめる。

ふつうの豚の生姜焼きの塩分は1.8g。酢の酸味は、しょうゆ等の塩分を感じやすくさせる効果もあります。



塩分ゼロの副菜レシピ

主菜の塩分が高い場合、副菜は塩分を抑えて、1食の中でメリハリをつけましょう。

コツ 香味野菜をプラス

バジルのトマトマリネ

材料 (2人分)

- ミニトマト……………8~10個
- オリーブ油……………大さじ1
- 酢……………小さじ2
- こしょう……………適量
- バジルの葉……………4枚位

作り方

- 1 ミニトマトはへたを取り2つに切る。
- 2 ボールにオリーブ油、酢、こしょうを入れて混ぜ、バジルの葉を手で細かくちぎり入れる。
- 3 ②に①を入れてあえる。

リラックス効果もあるバジルの香りがよく合います。

コツ 酢と香味野菜をプラス

白菜の大葉酢あえ

材料 (2人分)

- 白菜……………100g
- 大葉……………4枚
- [A] ●酢……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/4

作り方

- 1 [A]を合わせておき、白菜は幅1cmのざく切りに、大葉はみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に白菜を入れ、ラップをして、500wで2分半~3分加熱する。
- 3 ②が少し冷めたら、白菜の水気を絞り、大葉と[A]をあえる。

千切りきゅうりと和えても美味しい!

コツ 香味野菜や柑橘類をプラス

きのこのんにくバター蒸し

材料 (2人分)

- きのこ……………100g
- バター(食塩不使用)……………10g
- にんにく……………1片
- 酒……………大さじ1
- こしょう……………適量
- レモン果汁……………適量
- パセリ……………適宜

作り方

- 1 きのこを食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにバターと、みじん切り(又はすりおろし)にしたにんにくを入れ熱し、香りがしてきたらきのこを入れる。
- 3 酒を入れて蓋をし、蒸す。
- 4 しんなりしてきたら、こしょう、レモン果汁を適量かける。お好みでパセリをかけてもよい。

コツ 香ばしく焼いて、柑橘類をプラス

かぼちゃのレモンシロップあえ

材料 (2人分)

- かぼちゃ……………80g
- [A] ●レモン果汁……………小さじ2
- メープルシロップ……………小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは、好みの薄さ・大きさに切る。またAを合わせておく。
- 2 フライパンで、両面焼き目がつくまで、弱~中火でゆっくり焼く。
- 3 [A]と②をあえる。

メープルシロップの代わりにはちみつでもOK

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当宛宛 (omotenashi@so.tohyok.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。また、お問い合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。 ※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。