

5月の栄養便り

これだけでずいぶん違う減塩のコツ

高血圧の食事では1日の減塩目標である6g未満を守ることが大切です。6gは小さじ1杯程度の量です。ちょっとした工夫で簡単においしく減塩することができます。

『食べ方』のひと工夫

★みそ汁は1日1杯で具たくさんに

みそ汁1杯には約2gの塩分が含まれているので、毎食飲んでいる方は1日1回にしましょう。野菜やきのこと類や芋類で具たくさんにすると、その分、汁の量が減らせます。また素材のうまみで減塩しやすくなります。



★ しょう油、ドレッシング、ソース類は『かける』より『少量つける』

サラダやフライにドバッとかけすぎていませんか？小皿にドレッシングやソースを入れてほんの少しだけつけて食べましょう。

★ 野菜・海藻類をたっぷりとりましょう

野菜や芋類、海藻類に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を出してくれます。また、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。果物のバナナ、キウイ、メロンもカリウムがたくさんふくまれています。ただ果物のとりすぎは糖分が多いので食べ過ぎないようにしましょう。

食べるコツ

- ・ 加熱する。(加熱すると量がたくさんたべられます。)
- ・ ミニトマトやきゅうりなどすぐに食べられる野菜を常備しておきましょう。



5月の栄養便り

★加工食品より旬の食材を

加工食品は便利で、時間ないときなど買ってしまいますが、塩分がかなり含まれています。季節の旬のものはうまみがあり、薄味で調理してもおいしく食べられます。

加工食の塩分量(1食分の重量あたり)



ねりものの食べ過ぎは注意です。

ウインナー3本→1.0g	魚肉ソーセージ→1.1g	あじの干物1枚→1.1g
ベーコン1枚→0.4g	さつま揚げ→1.0g	はんぺん1枚→1.2g
ロースハム1枚→0.5g	カニ風味かまぼこ→0.7g	パン6枚切り1枚→0.8g
フレンチドレッシング(大さじ1杯)→0.4g	マヨネーズ(大さじ山盛り1杯)→0.3g	

★料理するときの工夫

- 1、レモン、酢、辛子、わさび、ネギ、生姜、にんにく、しそなどの香りのある野菜を使用すると塩分減らしてもおいしく食べられます。
- 2、だしでうまみをきかせると調味料がすくなくても満足感が得られます。
市販のだしの素は塩分がかなり含まれています。だしパックなど塩分のふくまれていないものを選ぶようにしましょう。

手軽にだしをとる

- ・干しいたけなどの乾物の戻し汁を加える。・ボトルに水と昆布を入れ1晩漬けておく。
- ・減塩しょうゆを活用する。ただ、減塩しょうゆも使いすぎると元も子もありません。

★外食やお惣菜を食べるときの工夫

外食やお惣菜は味がこいものも多く、少量でも塩分の摂りすぎになりがちです。

外食で減塩するポイント

- 1、弁当やお惣菜についているソースやしょうゆ、タレは使用しない。
- 2、汁物は具だけ食べる。全部飲まない。(めんの汁も残す) **汁は残しましょう。**
- 3、漬物、梅干しなど残す。 **梅干1個約10gで塩2g分、しば漬30gで塩1.2g**
- 4、塩分が多い脂っこいものは選ばないように。

食塩を摂りすぎると血圧があがり高血圧となり、その状態が継続すると心臓や脳、腎臓に係る重大な病気を引き起こす可能性があります。減塩を心がけることで病気を予防することが出来、生活の質を保つことが期待できます。減塩のコツは色々ありますが、どれか一つ、出来ることから徐々にはじめて減塩してみてもいいのではないでしょうか。

