

今月のテーマ

適塩を知り、  
美味しく減塩する工夫をしよう！

今日のテーマは  
「適塩を知り、おいしく減塩する工夫をしよう！」です。

# 適塩とは・・・

適切な塩分量を摂ること！



1日の**塩分摂取目標量**を  
知っていますか？



男性	<b>7.5 g</b>	未満
女性	<b>6.5 g</b>	未満
高血圧の人	<b>6 g</b>	未満



適塩とは、「適切な塩分量を摂ること」です。  
厚生労働省では、1日の塩分摂取目標量を  
男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。  
日本高血圧学会では、高血圧の人は6g未満とし、  
高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも  
1日6g未満が勧められています。(※塩分摂取目標量2020年1月改定)

しかし、岩手県民の塩分摂取量は男性10.7g、女性9.3gとなっていて、  
約3g程オーバーしています。(※各県の塩分摂取量は平成29年国民健康・栄養調査を参照)

宮城県民の塩分摂取量は男性11.9g、女性9.4gとなっていて、  
約3～4g程オーバーしています。

福島県民の塩分摂取量は男性11.9g、女性9.9gとなっていて、  
約3～4g程オーバーしています。

4gというのは、食塩でいうと小さじ2/3です。これを毎日とると、1か月で120gにもなります。  
※食塩サンプル(ビニール袋に120g分の食塩を入れた見本を使用し示すこともできます。



味噌汁  
1.5 g



鮭 切り身  
(甘口) 2.1 g  
(辛口) 5.1 g



幕の内  
弁当  
4.5 g



しょうゆ  
大さじ1  
2.6 g



しょうゆ  
ラーメン  
5.5 g



きゅうりの  
ぬかみそ漬け  
(5切れ)  
1.6 g

次に、食品に入っている塩分量を見ていきましょう。

※表の食品塩分量をそれぞれ説明する。

昼に幕の内弁当を食べて、夜にしょうゆラーメンを食べたらあっという間に10gです。

塩分はいろいろな食品に含まれていて、気づかないうちに、塩分を摂り過ぎてしまっています。

# 栄養成分表示で塩分量を確認する習慣をつけましょう！

栄養成分表示 **1食(77g)当たり**

エネルギー	353kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	17.2g
炭水化物	43.4g
カルシウム	95mg
塩分相当量	<b>4.8g</b>

食品の単位は、100g、100ml、1食、1袋当たりなど、食品によって違います。単位を確認しましょう！

**ココを確認！**

そこで食品に記載されてある、  
**栄養成分表示**で、塩分量を確認する習慣をつけましょう。

同じような食品でも、メーカーによって  
食品に含まれている塩分量は様々です。

この表示を見る習慣をつけると、  
どんな食品に、どれくらい塩分が含まれているのかわかるようになり  
同じ食品でも、塩分の少ないものを選ぶようになります。

注意したいのは、食品の単位が食品によって違うということです。  
単位を確認した上で、塩分相当量を確認する習慣をつけましょう。



# 減塩を習慣にするポイント



- ① **調味料**を正しく量ろう！
- ② **食事の適量**を守り、  
バランスよく食べよう。
- ③ 塩味に頼らず、  
**美味しくする工夫**をしよう。

次に、減塩を習慣にするための  
3つのポイントをご紹介します。

1つ目は「調味料を正しく量ろう」

2つ目は「食事の適量を守りバランスよく食べよう」

3つ目は「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。

# ①調味料を正しく量ろう



わかっているつもりでも  
適当になってしまいがち・・・

正しい量り方を  
おさらいしましょう！



1つ目のポイントは  
「調味料を正しく量ろう」です。

わかっているつもりでも  
適当になってしまいがちです。

目分量では、  
思っている以上に、塩分を摂ってしまっています。

# 液体をはかる



大さじ1

表面張力で  
盛り上がるまで入れる



大さじ1/2

底に近い程  
直径が小さいので  
深さ2/3のまで入れる

まず液体をはかる場合です。  
※表面の通り説明をする。

# 粉類をはかる



## 大さじ1

スプーン山盛りに入れ  
スプーンの柄などで  
表面を平らにする。



## 大さじ1/2

すりきり1杯量った後  
スプーンの柄などを  
横1文字に入れ  
1/2を落とす

次に粉類をはかる場合です。  
※表面の通り説明をする。



# ②食事の適量を守ろう

薄味にしても  
たくさん食べたら  
減塩にはなりません

適量を守り  
様々な食品をバランスよく  
食べることが大切です



2つ目のポイントは  
「食事の適量を守ろう」です。

薄味にしても、たくさん食べたら減塩にはなりません。

肉や魚などのおかずが多い食事は  
どうしても塩分を多くとってしまいがちです。

また濃い味つけのおかずはどうしてもご飯が進みがちで、  
カロリーオーバーにもつながります。

適量を守り、ご飯や野菜など  
様々な食品をバランスよく食べることが大切です。

# ③塩味に頼らず 美味しくする工夫をしよう

美味しく減塩できる  
ちょっとした工夫を  
ご紹介します！

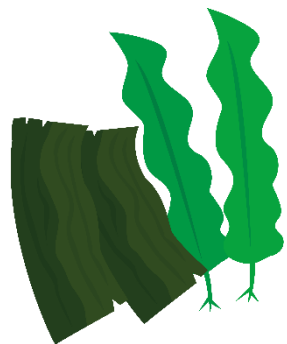


3つ目のポイントは  
「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。

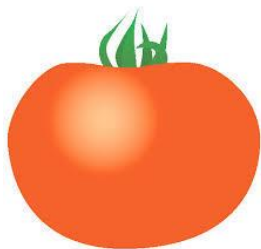
これから、美味しく減塩できる工夫をご紹介します。

# ①食材そのものの 味わいを生かす

食材に含まれている  
うま味



昆布



トマト



しめじ

香味野菜の風味や  
辛み



にんにく



大葉



しょうが

まず、1つ目は「食材そのものの味わいを生かす」です。

昆布やトマト、しめじ等、  
うま味が豊富に含まれている食材を料理に活用することや、  
にんにくや、しょうが等の風味や辛みを加えることで、  
塩味に頼らなくても、美味しく調理することができます。

## ②少量の塩味を引き立てる 酸味を活用する



お酢やポン酢  
などの調味料



柑橘果汁などの酸味

2つ目は「少量の塩味を引き立てる酸味を活用する」です。

酢や柑橘類の酸味を料理に使うと、  
塩味や食材の美味しさを引き立ててくれるので、  
塩分控えめでも、満足感のある味わいになります。



# ③ 香辛料や油のコク、 食材を焼いた香ばしさを 利用する

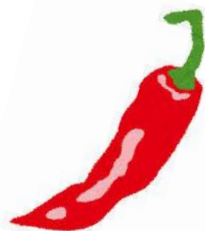
こしょうやからし  
唐辛子などの  
香辛料やスパイス



からし



こしょう



唐辛子

ごま油など油のコクや  
食材を焼いた香ばしさ



ごま油



マヨネーズ



油揚げ

3つ目は、  
「香辛料や油のコク、食材の焼いた香ばしさを利用する」です。

こしょうや唐がらし等のスパイス類には  
特有の香りとともに、ピリツとした刺激的な辛さがあります。  
これは塩に由来するものではなく、塩辛さとは別物です。

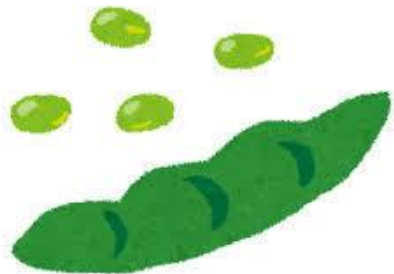
スパイスの刺激や油のコク、食材を焼いた香ばしさを活用することで、  
塩分が少なくても、満足感を得ることができます。

体内の余分な塩分を  
排出してくれる

**カリウム**の多い食材をとる



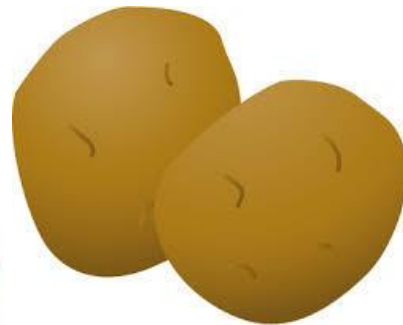
バナナ



枝豆



ブロッコリー



じゃがいも



きゅうり

野菜や果物に多く含まれています！

1日350gを目標に野菜を摂ろう

また、「体内の余分な塩分を排出してくれる、カリウムの多い食材をとる」ということも減塩につながっています。

カリウムは野菜や果物などに多く含まれ、  
血圧を安定させることにも期待ができます。

1日350gを目安に、  
緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう。

# 今月のメニュー 美味しく減塩するポイント！

塩分量が多くなりがちな麺類や汁物も  
美味しく減塩♪

トマトとツナの異なる  
うま味を組み合わせて  
美味しさアップ！  
塩分控えめでも満足感  
のある味わいに♪



たっぷりトマトの  
ぶっかけそうめん

今回のメニューは、塩分量が多くなりがちな、麺類や汁物でも美味しく減塩できるよう工夫をしたメニューです。

「たっぷりトマトのぶっかけそうめん」では、食材そのものの味わいである、うま味が豊富な**トマト**と**ツナ**の組み合わせでうま味が増し、さらに美味しく、塩分控えめでも満足感のある味わいになります。

また、大葉の風味も味のアクセントとなっています。



さきいかときゅうりの  
七味マヨネーズ和え

塩分量の多い**さきいか**  
野菜と一緒に食べることで  
栄養バランスアップ！  
味付けは塩分量の少ない  
**マヨネーズ**を使用

野菜の王様**モロヘイヤ**  
**カリウム**が余分な塩分を  
排出してくれる



モロヘイヤと卵のスープ

「さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え」は、  
塩分量が多い**さきいか**を  
野菜と一緒に食べる事で栄養バランスが良くなります。

また、塩分量の少ないマヨネーズを使用したり、  
七味唐辛子の辛味をいかした味付けにすることで減塩しています。

「モロヘイヤと卵のスープ」は  
野菜の王様と言われる程、栄養価の高いモロヘイヤを使っています。  
モロヘイヤには、体内の余分な塩分を排出してくれる  
**カリウム**が豊富に含まれ、減塩に役立ちます。



# 味覚は習慣で変わります

続けることで、  
食材そのものの味を美味しく  
感じるようになります。



紹介した工夫を取り入れ  
美味しく減塩しましょう！

味覚は習慣の積み重ねで変わります。  
ちよつとずつ減塩の工夫を続けることで、  
食材そのものの味を美味しく感じるようになります。

今日紹介した工夫を食事に取り入れて、  
美味しく減塩しましょう。

# 1食で**20.1g**の たんぱく質が摂れます！



たっぷりトマトの  
ぶっかけそうめん



**ツナ**

さきいかときゅうりの  
七味マヨネーズ和え



**さきいか**

モロヘイヤと卵のスープ



**卵**

1日のたんぱく質摂取推奨量  
男性**60g/日**、女性**50g/日**

また、本日のメニューでは、  
3品で20.1gのたんぱく質を摂ることができます。

動けるカラダを維持する為に大切な“筋肉”を作るには、  
運動と共に、筋肉の材料であるたんぱく質を  
しっかり摂取する必要があります。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、  
男性1日60g、女性50gとされています。

# たんぱく質を意識しましょう！

## 魚



サンマ 1尾 (100g)  
17.2g



サケ 1切 (80g)  
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)  
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)  
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)  
25.8g



ちくわ 1本 (30g)  
3.7g

## 牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)  
6.6g



ヨーグルト 100g  
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)  
4.1g

## 卵



卵 1個 (55g)  
6.5g

## 肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)  
13.8g



豚小間 5枚 (100g)  
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)  
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)  
17.3g



ひき肉 (100g)  
17.4g



ベーコン・ウインナー3枚、3本 (60g)  
7.4g

## 豆



木綿豆腐 半丁 (150g)  
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)  
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)  
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)  
5.5g



納豆 1パック (40g)  
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)  
6.4g

みなさん、100gのお肉を食べると  
たんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、  
実は違います。

◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。

特に高齢の方は一度にたくさんの量を食べる事が難しく  
消化にも時間がかかるので、  
3食や間食に分けて、たんぱく質を摂るように心がけましょう。