

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、100g、100ml、1食、1袋当たりなど、  
食品によって単位が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  
食べ過ぎたら

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、食べ過ぎたら減塩にはなりません。

おかずの量が多過ぎると、どうしても塩分も多くとってしまいがちです。  
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。

また、炭水化物ダイエットといって、  
ご飯を食べずにおかずだけを食べて、  
おかずを食べる量が多くなり、塩分の摂り過ぎにつながります。

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！

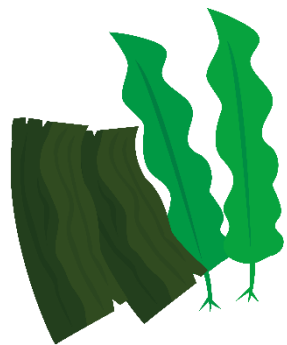


3つ目のポイントは  
「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。

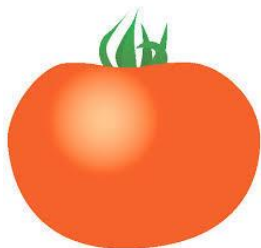
これから、美味しく減塩できる工夫をご紹介します。

# 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

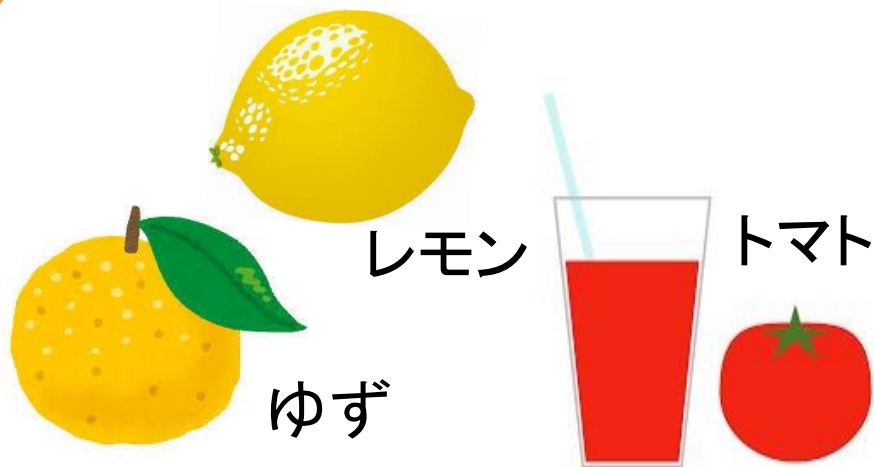
まず、1つ目は「食材そのものの味わいを生かす」です。

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

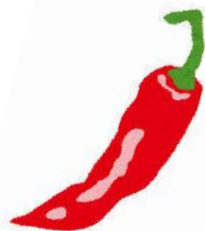
こしょうやからし  
唐辛子などの  
香辛料やスパイス



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。

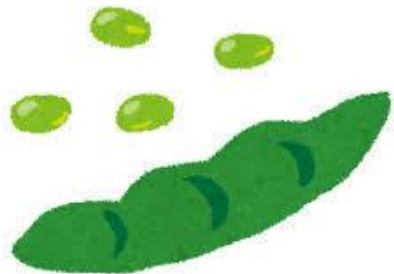
スパイスの刺激や油のコク、食材を焼いた香ばしさを活用することで、  
塩分が少なくても、満足感を得ることができます。

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



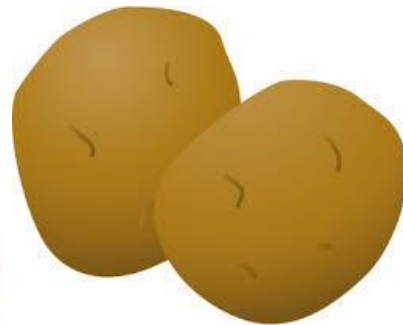
バナナ



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、豆類、いも類などに多く含まれ、  
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！

煮物は甘さが強いと塩分も高くなりがち！  
食材の味わいを活かし、調味料の量を控えよう！



ポイントは隠し味の  
しょうがと昆布！  
冷ますとさらに味が入り、  
美味しくなります。  
作り置きにもおすすめ♪

鶏大根とこんにゃくの煮物

今月メニューの**美味しく減塩するポイント**についてご紹介します。

煮物は甘さが強いと、一緒に塩分も高くなりがちです。  
今日の煮物は、調味料の甘さを抑えて、食材の甘みを活かしています。  
また、ポイントは隠し味の、しょうがと昆布です。

しょうがの風味は、塩分控えめでも味に満足感を加えてくれます。

昆布はあらかじめ水に浸けて昆布水を作り、これを料理に活用します。  
昆布の持つうま味が、料理の美味しさをさらに引き立ててくれます。  
だしをとらなくても、昆布を水に浸けておくだけで、  
昆布のうま味を活かしたお料理を作ることができます。



春菊ごはん

春菊の風味、和風だしの素  
ごま油の組み合わせで、  
塩分控えめでも美味しい！  
春菊が苦手な人にも  
おすすめの人気メニュー！

かつお節のだしを使った  
めんつゆと、お酢の酸味を  
活かして減塩！



じゃがいものだし酢和え

春菊そのものの風味が活かされたメニューですが、ごま油、和風だしの素と組み合わせることで、春菊独特の苦みやえぐみがやわらぎます。

この組み合わせのおかげで塩分控えめでも美味しく、過去メニューの中で人気のメニューです。

じゃがいものだし酢和えでは、かつお節のだしを使っためんつゆと、お酢の酸味を生かし減塩しています。



# 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。  
ただやみくもに塩分を減らすだけでは長続きしません。  
ちょっとずつ美味しく減塩する工夫を続けていくことで、  
食材そのものの味を美味しく感じるようになります。

そして、いつか減塩は減塩ではなく、  
皆さんの快適な塩分量、適塩になります。  
今日紹介した工夫を少しずつ食事に取り入れていきましょう。

# <おすすめ食材>

## 春菊 (旬は11~2月)

春に菊に似た黄色い花を咲かせる為  
春菊といいます。



# 風邪予防に役立つ

**βカロテン**、**ビタミンC**  
不足しがちな**カルシウム**、  
**鉄分**を含む栄養価の高い野菜

今日のメニューで使用する  
おすすめ食材をご紹介します。

まずは春菊です。

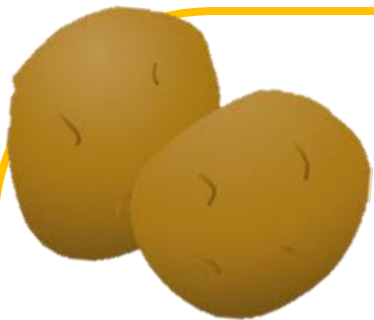
春菊の旬は11～2月ですが、春に菊に似た花を咲かせる為  
春菊というそうです。

風邪予防に役立つといわれる

**ベータカロテン**や**ビタミンC**が豊富で、  
風邪が流行る今の時期に役立てたい野菜です。

また、不足しがちな**カルシウム**や**鉄分**なども含み、  
とても栄養価が高いです。

今日の混ぜご飯は、冷凍してストックしておけば  
手軽に栄養補給ができますので  
日々の食生活に取り入れていただきたいです。



減塩の強い味方

# じゃがいも



余分な塩分を体の外に出して  
くれるカリウムの王様！  
じゃがいものビタミンCは、  
でんぷんに包まれているので  
熱に強い！！

次にじゃがいもです。

じゃがいもは体内の余分な塩分を排出してくれる

**カリウム**を多く含んでいます。

カリウムの王様とも呼ばれていて、減塩の強い味方です。

カリウムは、野菜や果物、豆類、いも類に含まれています。

「塩分を摂り過ぎてしまったな～」という時には、

意識をして食事に取り入れましょう。

またじゃがいもは、あまりイメージがないかもしれませんが、**ビタミンC**が豊富です。

でんぷんに包まれているので、熱に強いのも特徴です。