

無理なく楽しくおいしく減塩



お問い合わせ
保健福祉課 保険・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆413356



減塩が健康に良さそうであることは、皆さんよくご存知でしょう。実際、塩分をとり過ぎないようにすることは疾病予防に役立ちます。日本人の塩分摂取量の平均は1日に10g前後。食事摂取基準では女性は7g未満、男性は8g未満が目標準となつています。(高血圧の人は6g未満)秋は美味しい食材が出回る季節です。素材が持つ独特のうま味や豊かな香り、食感などを存分に生かすには、それらを引き出す調理法で、味つけは控えめにするのがポイントです。

◆おいしく減塩するための10のコツ

①「酸味」を上手に使う
「酸味」には塩味を強く感じさせる特徴があるため、塩を減らしつつもおいしい料理になります。「酢」は塩味を少なくしても料理をおいしくさせる、有効な調味料です。

②香りのよい「香味野菜」を使う
塩分を少なくすることで生じる物足りなさを、しょうが、しそ、三つ葉、みょうがなどの香味野菜

で補います。香味野菜が持つ香りや風味で、おいしく感じることができます。

③酸味に「辛みや香り」をプラス
ダブル、トリプル使いを
お酢やぼん酢しょうゆ、すし酢に、ゆずこしょう、カレー粉など、酸味に辛みや香りをプラスして使うと、メリハリのきいたおいしい料理に仕上がります。

④「だし」をきかせる
かつお、昆布、煮干し、干ししいたけなどのだしのうまみ成分がきいていると、塩分を減らしても物足りなさを感じません。減塩の料理は格段においしくなります。

⑤「とろみ」をつける
薄味でも「とろみ」があると、舌にとどまる時間が長くなるので、味を強く感じるようになります。その他にも、大根おろしなど、野菜や果物をすりおろして使う方法もおすすです。

⑥「新鮮な食材」を使う
新鮮な食材はそれだけでおいしい

いもの。表面に片栗粉をまぶしてゆでる、蒸し煮にするなど素材のうまみを閉じ込める調理法で工夫することも大切です。

⑦「焼き目」をつける
焼き目がついていると香ばしい香りがします。この「香ばしさ」は、味覚においてとても大事です。焼き目をつけた野菜なら、少しだけぼん酢しょうゆをかけただけで抜群においしいです。

⑧「濃いめの色」にする
「おいしそうに見える」のは、とても重要なことです。減塩料理の味気ない印象を払拭するひとつが「見た目」です。「穀物酢」の代わりに「黒酢」を使うと料理に少し色がつきます。

⑨おかずの組み合わせに「メリハリ」をつける
主菜の塩分が少なめだったなら、副菜は少し塩分のきいたものにする。逆に主菜の塩分がきいたものなのであれば、副菜は少なめに。メリハリをつけると、ご飯をおいしくいただけます。

⑩しょう油の代わりに「めんつゆ」や「ぼん酢しょうゆ」を使う
だしのうまみと香りや、酸味がきいた調味料を使うと、ほどよいお塩でおいしく仕上がります。炒め物もぼん酢しょうゆを使うだけで簡単においしくなります。

◆塩分をとり過ぎたときに おすすめの栄養素

カリウムには塩分(ナトリウム)を体外に出すのを促すはたらきがあり、野菜や果物、豆類などに多く含まれる栄養素です。水溶性で溶けやすい性質のため、生のままでいただくか汁ごといただける汁物がおすすです。

日頃から野菜などをしっかりとること不足しがちなカリウムがとれます。(但し、腎機能が低下されている人は制限がある場合があります)

「減塩」と聞くと味が薄く、おいしくないというイメージを持つ人が多いと思いますがぜひ、このコツを参考においしく減塩していただけたらと思います。

		調味料		ご飯のとも		調理加工品	
塩 分 含 有 率 (%)	100%	食塩小1 (6g)	6g				
	44	コンソメ1個 (5g)	2.3g	わかめご飯の素 2.5g(小1)	1.1g		
	33	ほんだし小1山盛り(4g)	1.3g				
	25			お茶漬けのもと 1袋(6g)	1.5g		
	22			梅干し1個 13g	2.2g		
	16	薄口しょうゆ	3g	* 記載なければ 大さじ1			
	15	濃口しょうゆ	2.6g				
	12	淡色辛みそ	2.2g	梅干し減塩 13g	1.2g		
	10		カレールー 20g	2.0g	のりたま 小 1(2.5g)	0.3g	
			すき焼きのたれ	1.7g			
	9	ウスターソース	1.5g				
	8	減塩しょうゆ	1.4g	シチュールー 20g			
		ボン酢	1.4g		梅干し(甘め)20g		
	7	ノンオイルレッシング	1.1g	めんつゆ	1.1g		カップ麺(ラーメン) 6.9g
6	中濃・濃厚ソース	1.0g				インスタントラーメン 6.4g	
	減塩みそ	1.0g					
5			焼肉のたれ	1.0g	ぬかみそ漬けきゅうり 5切れ(30g)	1.6g	
4					たくあん 5切れ(30g)	1.3g	
3	トマトケチャップ	0.5g	そうめんつゆ(ストレート) 75ml	2.4g	塩漬けきゅうり 5切れ(30g)	0.8g	
	バター8g	0.2g			らっきょう甘酢漬け 10個(20g)	0.4g	
					レトルトカレー	2.5g	
					わかめスープ	1.7g	

