



~贈り物~ 麻生便

2020-7

ヘルスケア

麻生北見病院
栄養科

ヘルスケア シリウス 高血圧を撃退せよ!!
塩分を減らすことから始めよう!

『日本人の食事摂取基準2020年度版』では、塩分摂取目標量が従来よりも更に低く設定されました。男性は1日あたり7.5g未満、女性は6.5g未満と示されています。しかし、日本人の平均的な摂取量は、これを大きく上回っています。塩分を減らす食事のポイントをおさえて、美味しい減塩生活を始めてみませんか？

減塩料理 7月19日

塩分摂取を減らすポイント

① 調味料は「かける」より「つける」

醤油やソース等は、料理にかけるより、つける方が摂取量を抑えられます。

② 酸味、香辛料、風味を利用する

酸味や香辛料を使用すると、少量の塩分でも満足感が得られ、薄味で美味しく食べられます。

酸味

レモン・柚子・酢
など...

香辛料

わさび・辛子・山椒
カレー粉など...

③ 「隠れた塩分」に注意

ちくわ・はんぺん等の練り製品や、ハム・ベーコン等の加工品は多くの塩分を含んでいます。健康的なイメージのスポーツドリンクも塩分を含む為、注意しましょう。下記のものは全て、塩分を0.6g含みます。



ハム1枚
(20g)



ちくわ1本
(30g)



スポーツ飲料
(500ml)

- ・雑穀ごはん
- ・山椒風味の鶏ごぼうハンバーグ
- ・じゃこポテト
- ・ミニトマトのおろし和え

塩分の排出を促すポイント

① 「カリウム」を積極的に摂る

カリウムには、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出する作用があります。野菜や果物に多く含まれますが、熱に弱く、水に溶けやすい性質の為、下記に注意しましょう。

- ・水に溶けないよう「茹でる」ではなく「蒸す」
- ・茹で汁ごと摂取できる調理法にする
- ・加熱せず、生で摂取する



② 「食物繊維」を積極的に摂る

食物繊維は、腸で溶ける「水溶性」と、溶けない「不溶性」があり、塩分の排出作用が強いのは「水溶性」の食物繊維です。

「ぬめり」のある食品に多く含まれます。



美味しいレシピ ミニトマトのおろし和え 【3人分】

- | | |
|----------------|----------------|
| ミニトマト 10~12コ | ①ミニトマトは半分に切り、 |
| オリーブ油 小さじ1と1/2 | プロセスチーズは0.5cmの |
| 大根おろし 150g | 角切りにする。 |
| プロセスチーズ 10g | ②フライパンにオリーブ油を |
| めんつゆ 小さじ1と1/2 | 熱し、強火でミニトマトを |
| レモン汁 小さじ1/2 | さっと炒める。 |
| 酢 小さじ1と1/2 | ③ボウルに全ての材料をいれ |
| | さと和えて完成です☆ |

本日のメニューは低塩分だけでなく、食物繊維をしっかり摂ることで、体内の塩分の排出を期待できるメニュー構成となっています。

耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科



担当者
より
ひとこと

本日は、1食の食塩相当量がわずかに1.5gの減塩料理を提供いたしました。生姜の効いた鶏ひき肉のハンバーグの中にはごぼうや山椒が入っており、旨味や風味を感じます。また、きのこやじゃが芋には食物繊維やカリウムが豊富に含まれていて、体の中の塩分を排出する効果が期待できます。