

ご存知ですか？食べ物に含まれる食塩量

減塩ｲｽﾀｯﾄﾞみそ汁 (1杯)  約 1.5g	胡瓜の味噌めか漬 (5切)  約 1.6g	梅干し (1つ)  約 2.2g	堅焼せんべい (大2枚)  約 1.0g
うどん (1杯、汁を含む)  約 5~6g	あじの開き (1尾)  約 1.4g	塩鮭 (荒巻き 100g) (焼き 1切)  約 2.1g	ウィンナーソーゼ (3本)  約 1.5g
冷やし中華 (1人前、タレを含む)  約 3~6g	ラーメン (1杯、汁を含む)  約 6~7g	あんぱん (1個)  約 0.7g	食パン (6切 1枚)  約 0.8g

※日本食品標準成分表 2010 準拠を基に作成。上記食品の塩分量は目安としてお考えください。

※ラーメンやうどん等の麺類は、トッピング具材で塩分量が変わります。

日本人の食事摂取基準(2010版)では、1日分の食塩摂取の目標量を成人では男性 9g 未満・女性 7.5g 未満にしています。医師の指示により、1日分の食塩摂取が 6g 未満を目標にする場合もあります。

食塩摂取量が多めの場合、いきなり減らすのではなく、毎日の料理や食卓で、薄味や減塩に少しずつ慣れていくことが大切です。

下記の工夫を参考にして、無理なくおいしく減塩生活を続けましょう！

糖尿病瓦版

平成二十六年八月版 (隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

管理栄養士
大門 伊藤 加藤

調理で工夫

- 素材そのもののおいしさを生かした料理を。
- 調味料は、目分量ではなく計量スプーンで測る。
- 酸味や香りを効かせる。
レモンやすだちによる香りづけや、酢、しょうが、みょうがといった薬味を使うと薄味でもおいしく食べられます。
- 味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつける工夫を。
- みそ汁は、具たくさんにして、具のうまみを生かしただしをたっぷり使う。

食卓で工夫

- 習慣的に、しょうゆやソースをかけない。
- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。
- 食べ過ぎに注意。
せっかく減塩をしても、食べ過ぎてしまっちは、結局塩分のとり過ぎになってしまいます。
- 見えない塩分に気を付ける。
- ラーメンやうどん等の麺類のスープは、できるだけ残す。
- 昼食で塩分をとり過ぎたときは、夕食で塩分を控えるなど、1日の中で調整する。

次号 (10月版) は、臨床心理士からのお話です。