

一食生活コラム No.3

高血圧の原因「塩分の摂りすぎ」に注意！

おいしく減塩するコツ

○日本人は何から食塩を摂っている？

日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。
その中でも、しょうゆやみそ、塩が多くの割合を占めています。



○食塩摂取源は世代で異なる？

食塩の主な摂取源である調味料の摂取量は、若い人よりも年配の人で多い傾向にあります。さらに、摂取源となる食品には、世代間での違いが見られます。例えば、年配の人は漬物からの食塩摂取が多く、若い人はインスタントラーメンやカレーなどの加工食品からの食塩摂取量が多いようです。そのため、将来的には、加工食品の減塩が求められています。

○食べるときは・・・



新鮮な食材を用いる
素材の持ち味でうす味の調理



香辛料、香味野菜や
果物の酸味を利用する



かけすぎ注意！
むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・
ドレッシングを上手に使う



塩分の多い食品を食べ過ぎない
1回に食べる量と頻度に注意

(出典：第3次函館市食育推進計画)

特別な日はおいしいものを思い切り食べる，その代わり，日常の食事はうす味を心がける，食べ過ぎない…など，メリハリをつけて食事を楽しみましょう！



←食生活や食育に関する情報はこちら
(はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビにリンク)

作成：函館市保健福祉部健康増進課

みそ汁でおいしく減塩

体を温めてくれて、野菜がたっぷり摂れるおみそ汁。
ポイントを抑えて、おいしく減塩しましょう！

☆おいしく減塩するポイント☆

- 👍 昆布や削り節でしっかりだしをとる！
- 👍 具たくさんにする！
(器に入る汁の量が減って減塩につながります。)
- 👍 牛乳でコクをプラスする「乳和食」もおすすめ！



おみそ汁1杯(150cc)に対して、大さじ1/2杯(約9g)のみそを使うと、
体にとって丁度良い塩分量になります。
※体液の塩分濃度(0.9%)に近い濃度の塩分量が、体にとって丁度良い
塩分量です。

☆減塩に役立つ ミネラルがとれる具材の組み合わせ☆

塩分を減らすほかに、体内の余分な塩分を排泄させるカリウムなどのミネラルを
しっかり摂ることも大切です。



←食生活や食育に関する情報はこちら
(はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビにリンク)