



2022 年 4 月
荻野病院
栄養課
No. 9

岩手県民の食塩摂取量は全国的にも多く、平成 24 年は男女ともに全国ワースト 1 となっていました。平成 28 年は全国平均並みにまで減少し、男性 10.7g、女性 9.3g となっています。しかし 1 日の目標値には達していない状況です。疾病予防のためにも日頃の食事に少しの工夫をしておいしく減塩を進めましょう。



塩分を摂りすぎると？

塩分の摂りすぎは高血圧の大きな原因となります。高血圧が続くと血管に過度な負担がかかり、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす可能性が高まります。

◆高血圧の診断基準◆

- ・診察室で測定の場合：
最大血圧が 140mmHg 以上、または最小血圧が 90mmHg 以上
- ・家庭で測定の場合：
最大血圧が 135mmHg 以上、または最小血圧が 85mmHg 以上

◆食塩相当量の目標量(1 日)◆

- 男性：7.5g 未満
- 女性：6.5g 未満 (日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

◆食品内塩分目安◆

- 梅干し一粒：約 1g
- カップラーメン：約 5~6g
- 即席味噌汁：約 1.2~1.5g



減塩のポイント

- ① **だしを利用する**：昆布、かつお節、干し椎茸ののだし汁のほか、魚や肉から出るスープを上手に使いましょう。
- ② **香辛料や酸味を利用する**：香辛料、香味野菜、酸味の強い食材を使用することで、少ない塩分で美味しく感じられます。
例) にんにく、生姜、こしょう、酢、レモン、スパイス
- ③ **味にメリハリをつける**：全てを薄味にするのではなく、どれか 1 品は普段の味付けにすることで献立にメリハリがつき、満足感が得られます。
- ④ **汁物は具沢山に**：具沢山にすることで、汁の量が減り減塩に繋がります。
- ⑤ **漬物、練り製品、加工食品は控える**：かまぼこや竹輪などの練り製品、ハムなどの加工食品は塩分が多いため使用量には注意しましょう。



季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ 麦ご飯 (160g)
- ◎ 回鍋肉
- ◎ 鶏肉の麴味噌漬け焼
- ◎ 青梗菜と人参の
塩麴ナムル
- ◎ わかめスープ

エネルギー: 480kcal
たんぱく質: 22.0g
塩分: 1.6g



管理栄養士が
作りました♡