



# 食生活だより

令和3年5・6月号  
神立病院 栄養科発行

## 塩分取りすぎていませんか？

塩分の取りすぎは高血圧の原因となり、心疾患や脳卒中・腎不全のリスクを高め、胃がんなどの病気を引き起こす要因となります。減塩を心がけ、病気のリスクを減らしましょう。

### 1日にとっても良い食塩量

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

男性・・・7.5g 未満

女性・・・6.5g 未満

「高血圧の方の目安」

6g 未満

では実際の摂取量ってどのくらい？



男性

10.9g/日



女性

9.3g/日

2019年度 国民健康・栄養調査による食塩摂取量

実際にこのくらいの食塩が入っています！！

調味料	食塩小さじ1	ソース大さじ1	しょうゆ大さじ1	減塩しょうゆ大さじ1	みそ大さじ1	トマトケチャップ大さじ1	マヨネーズ大さじ1	バター大さじ1
								
	約5g	約1.3g	約2.6g	約1.3g	約1.9g	約0.6g	約0.6g	約0.3g
加工食品	食パン1枚(60g)	ゆでうどん1玉(300g)	焼きちくわ1本(100g)	梅干し1個(10g)	塩ます1切(80g)	プロセスチーズ1切(20g)	ローソクうずり1枚(20g)	焼き餅1切(25g)
								
	約0.8g	約0.9g	約2.4g	約2g	約4.6g	約0.6g	約0.6g	約0.6g
外食	鍋焼きうどん	ざるそば	ラーメン	焼きそば	天丼	カツ丼	牛丼	親子丼
								
	約6.7g	約3g	約6.3g	約4.8g	約4g	約6.9g	約3.3g	約5.4g
外食	うな重	握り寿司	カレーライス	ハンバーグ	サンマの塩焼	豚肉のしょうが焼き	お好み焼き	ミックスサンドイッチ
								
	約4.7g	約4g	約3.4g	約3.1g	約1.5g	約3g	約3.1g	約2.3g

## ☆減塩のコツ☆

- ① 新鮮な食材の旨味を生かして調理しましょう。
- ② スパイスなどの香辛料、果物の酸味を利用しましょう。
- ③ 減塩の醤油、ソースなどの調味料を使用しましょう。
- ④ 塩分が隠れている外食や加工食品を控えましょう。
- ⑤ 塩分が多い漬け物を控えましょう。
- ⑥ 麺類の汁は飲まないようにしましょう。
- ⑧ 醤油はかけるのではなくつけるようにしましょう。



## ☆減塩レシピ（豚のハーブしょうが焼き）☆

### 材料（2人分）

豚ロース 140g  
しょうが 小さじ1  
片栗粉 適量  
サラダ 小さじ2  
「A」  
しょうが 小さじ1  
ハーブ お好み  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1

食塩相当量 0.9g

### 作り方

- ① 豚肉におろししょうがをもみ込み、片栗粉をまぶします。[A]を合わせておきます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を両面焼きます。豚肉に火が通ったら、「A」をまわし入れ、汁けがなくなるまで煮からめます。
- ③ 盛り付けたら完成です。

参考：エスビー食品株式会社 HP



### ○役立つ情報

日本高血圧学会減塩・栄養委員会では、2013年から「適正で美味しい減塩食品」の普及を目的として、申請のあった減塩食品について、基準を設けて審査し、官能試験で評価を行ったうえで、ウェブサイト上で紹介するJSH減塩食品リストという事業を進めています（2010年10月現在、30社133製品掲載）。

ぜひ、日々の食生活に活用してみてください。

URL：[https://www.jpnsnsh.jp/general\\_salt.html#gsalt04](https://www.jpnsnsh.jp/general_salt.html#gsalt04)

## 栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日（9:30～16:30） 土曜日（9:30～11:30）

場所：4階 栄養相談室