

栄養だより

2024年3月

～三豊総合病院栄養管理部交流チーム～

第4回上手に節塩しましょう

節塩とは？

… 大人も、こどもも、血圧が気になる方も、元気な方も
みんなでコツコツ食塩摂取量を節約しよう！という考え方

○香川県民の1日の塩分摂取量は？○

男性：14.8g/日（目標量：7.5g/日未満）
女性：11.4g/日（目標量：6.5g/日未満）
（2022年香川県県民健康・栄養調査より）

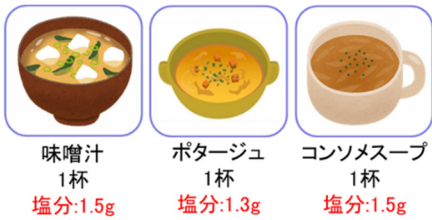
目標量の2倍近く
塩分を多く摂取している！

○塩分セルフチェック！～1週間の食事を振り返ってみましょう～○

- うどんやラーメンを週2回以上食べる、食べる時は汁も残さず飲む
- とんかつにソース、焼き魚に醤油などはたっぷりかける
- お寿司の醤油はべったりつけるのが好き
- ハムやかまぼこなど塩分の多い加工品、塩の効いたスナック菓子、お酒のおつまみなど濃い味を好む

→思い当たることが多いほど塩分を多く摂取している傾向があります

◇節塩の工夫～ちょっとした工夫を取り入れてみよう～◇



汁物は「1日1杯まで」を目安に食べましょう
出汁をたっぷり使ってうま味を出しましょう
※顆粒出汁は塩分が多いので注意！



麺類は食べる頻度に注意しましょう
「週に1回」「週に2回」等自分でルールを作る
できるだけスープを残しましょう
スープを残すと塩分1/2カットに！

◇節塩の工夫～塩分を多く含む食品は控えめに～◇



賞味期限が長く持つものやそのまま食べて美味しいもの
塩蔵品・加工食品＝塩分が多い

回数や量を減らす工夫を
しましょう
毎食食べている→1日1回に
毎日食べている→週半分以下に

漬物やかまぼこに
醤油をかけていませんか？

加工食品+醤油は
やめましょう



塩味以外で味にアクセントを！
酸味の利用：酢、柑橘類
香味野菜の利用：生姜、にんにく、葱、しそ
香辛料の利用：胡椒、唐辛子、わさび、辛子



乳製品を取り入れて「乳和食」に
調味料の量を減らして物足りない場合、
牛乳を加えることでコクや旨味がでて
美味しく節塩できます

おすすめレシピ

～野菜とタラのみそシチュー～

1人分：塩分 0.9g エネルギー 220kcal たんぱく質 16.4g

<材料 (2人分)>

- | | | |
|-----------------|--------------|------------------|
| ・タラ切身 120g(2切) | ・マッシュルーム 40g | ・赤味噌 10g(大匙 1/2) |
| ・(オリーブ油・薄力粉 少量) | ・だいこん 60g | ・牛乳 150ml |
| ・玉ねぎ 100g | ・アスパラガス 60g | ・バター 15g |
| ・キャベツ 60g | | ・薄力粉 15g(大匙 1/2) |
| | | ・黒こしょう 適量 |



<作り方>

- 玉ねぎは薄切りに、キャベツはざく切りに、マッシュルームは1cm程度にスライスする。だいこんは皮をむいて0.5cm幅程度のいちょう切り、アスパラガスは根元10cmほどの皮をむいて斜め切りにする。
- 小鍋に分量の野菜が浸る程度の湯を沸かし、玉ねぎ以外の野菜を火の通りにくいものから順（だいこん→アスパラ→マッシュルーム→キャベツ）に加え、水分が少なくなるまでよく煮えたら味噌を入れ火から下ろす。
- ②とは別の大きめの鍋にサラダ油を熱し、薄力粉をまぶしたタラを入れ、両面焼いて取り出す。
- ③の鍋にバターと玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を加える。粉気がなくなったら、だまがでかないように少量ずつ牛乳を加えながら、その都度混ぜ合わせる。
- ④の鍋に②を3回に分けて加え全体がなじむようによく混ぜる。タラと一緒に盛り付けて黒こしょうを振る。

牛乳やバターのコクを活かすことで味噌煮など和風メニューと比べて塩分を控えることができます。

※コンビニの鯖の味噌煮
→ 塩分約1.5g

～温野菜の中華風サラダ～

1人分：塩分 0.4g エネルギー 125kcal たんぱく質 4.1g

<材料 (2人分)>

- | | | |
|-----------------|-----------------------|-------------------|
| ・かぶ 100g | ・オリーブオイル 2.5g(小匙 1/2) | ・ごま油 14g(大匙 1強) |
| ・ブロッコリー100g | ・水 10g(小匙 2) | ・にんにく 1g |
| ・にんじん 100g | ・鶏がらスープの素 1g(小匙 1/4) | ・白すりごま 4g(大匙 1/2) |
| (オリーブ油大匙1 茹でる用) | ・酢 10g(小匙 2) | |



<作り方>

- かぶは茎を少し残して切り、よく洗って皮をむき一口大の乱切りに、にんじんは長さ4~5cmに切ってから一口大に切って面取りをする。ブロッコリーは一口大の小房に切り分ける。にんにくはすりおろす。
- 野菜が全て入る大きさのボールに①を混ぜ合わせる。
- 鍋に水・サラダ油大匙1を入れ、水から野菜を茹でる。食べやすい軟らかさになればザルに上げる。
- フライパンでにんにくとごま油を熱し、にんにくから香りが出てきたら火を止め②のボールに加える。
- ④のボールに茹でた野菜を入れ、白すりごまを加え全体を混ぜて器に盛る。

酸味とにんにくやごまの風味豊かなドレッシングで、少ない塩分でも野菜がどんどん食べられます。

※市販の中華ドレッシング
→大匙1杯で塩分約0.8g