

# 栄養だより

2023年4月

～三豊総合病院栄養管理部～





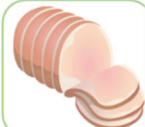

## 第2回 一工夫で節塩

血圧が気になる人もそうでない人も、皆でコツコツ食塩摂取量を節約しよう！  
というような考え方を節塩と言います。日本人は食塩の摂り過ぎが問題になっていることもあり、高血圧患者が増える原因となっています。

「血圧が気になってきたから減塩しなくちゃ」ではなく、血圧が気になる前から食塩の摂取量を減らしていくことで生活習慣病予防につながります。

### 加工品に含まれる塩分量と節塩の工夫




塩蔵品・加工食品＝塩分が多い賞味期限が長いもの・そのまま食べて美味しいものに気をつけましょう※高血圧など疾患がある方の塩分目標値は1日6g未満  
摂取量：2019年国民健康栄養調査より  
目標値：日本人の食事摂取基準(2020年版)より

 梅干し 1個(10g) 塩分:2.2g	 たくあん 3切れ(20g) 塩分:1.0g	 塩鮭 1切れ(60g) 塩分:1.7g	 スライスチーズ 1枚(15g) 塩分:0.5g	 ハム 1枚(15g) 塩分:0.4g	 かまぼこ 2切れ(25g) 塩分:0.6g
---	--	--	--	---	--

回数や量を減らす工夫をしましょう！  
加工食品に醤油はかけないようにしましょう！

スープを残すと  
塩分1/2カット！

汁物・麺類＝塩分が多い

 味噌汁 1杯 塩分:1.5g	 ポタージュ 1杯 塩分:1.3g	 コンソメスープ 1杯 塩分:1.5g
---	--	--

汁物は「1日1杯まで」を目安に！  
だしをたっぷり使ってうま味を出しましょう。  
※顆粒だしは塩分が高いので注意！

 ラーメン 1杯(汁を含む) 塩分:6～7g	 うどん 1杯(汁を含む) 塩分:5～6g
---	--

◎麺類は食べる頻度に注意しましょう！  
「週に1回」、「週に2回」などルールを作ってみましょう。

◎出来るだけスープを残しましょう。

### 調理で一工夫

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、からし

ちょっとした取り組みで塩分を控えることができます。また、薄味は「慣れ」がポイントなので徐々に塩分を減らしていくと薄味でも満足できることが知られています。何かひとつ出来ることからでも節塩に取り組んでみて下さい。

### おすすめレシピ

#### ～白身魚と野菜のケチャップあんかけ～

<材料(2人分)>

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ・白身魚 2切(120g) | ・片栗粉 適量         |
| ・玉ねぎ 60g      | ・ケチャップ 大さじ1+1/3 |
| ・にんじん 20g     | ・濃口しょうゆ 小さじ1    |
| ・青梗菜 60g      | ・みりん 大さじ1       |
| ・サラダ油 大さじ1    | ・酢 大さじ1         |

<作り方>

- ① 白身魚は食べやすい大きさに切る。玉ねぎと人参は千切りにする。青梗菜は1cm程度のざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、白身魚に片栗粉をまぶしてこんがり焼きいったん取り出す。
- ③ フライパンに残りのサラダ油1/2を入れ、玉ねぎと人参を入れて中火で炒める。ややしんなりしたら青梗菜を入れてさっと炒め、蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
- ④ ☆を加えて混ぜ合わせひと煮立ちさせ、②の白身魚を加え優しく混ぜ合わせてできあがり。



～1人分～  
塩分:0.8g エネルギー:156kcal  
たんぱく質:11g

ケチャップなどの旨味や酸味のある調味料を使うことで、塩分が少なくても美味しくいただける一品です。下味をつけなくても、表面に味をつけることで味が感じやすくなります。ケチャップを使わない醤油味の甘酢あんに比べると塩分を40%ほどカットできます！

#### ～減塩豆乳スープ～

<材料(2人分)>

- |               |            |
|---------------|------------|
| ・白菜 80g       | ・だし汁 300ml |
| ・しめじ 30g      | ・ねぎ 10g    |
| ・さつまいも 40g    | ・味噌 大さじ1/2 |
| ・豆腐 50g(1/8丁) | ・ラー油 お好みで  |
| ・豆乳 100ml     |            |

<作り方>

- ① 白菜は1cm程度に、しめじは小房に分ける。さつまいもは皮をむき、1cm角に切って水にさらしておく。豆腐は一口大に切る。ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にだしとさつまいもと白菜を入れて火にかけ、具材が柔らかくなるまで煮る
- ③ ②にしめじ、豆腐を加えて煮る。
- ④ 火を止める少し前に豆乳を入れ、味噌をといて味を調える。
- ⑤ 器に入れて、ねぎとラー油を入れてできあがり。



～1人分～  
塩分:0.6g エネルギー:85kcal  
たんぱく質:4.5g

豆乳が入ったスープで、味噌の量を一般的な量の半分程度に減らしても水っぽくならずおいしく頂けます。お好みの野菜をたっぷり入れるのをおすすめします。普通の味噌汁に比べて塩分を40%ほどカットできます！