

栄養だより

2026年2月 ~三豊総合病院栄養管理部~

第8回 美味しく節塩！日々の食事から

「節塩」って知っていますか??

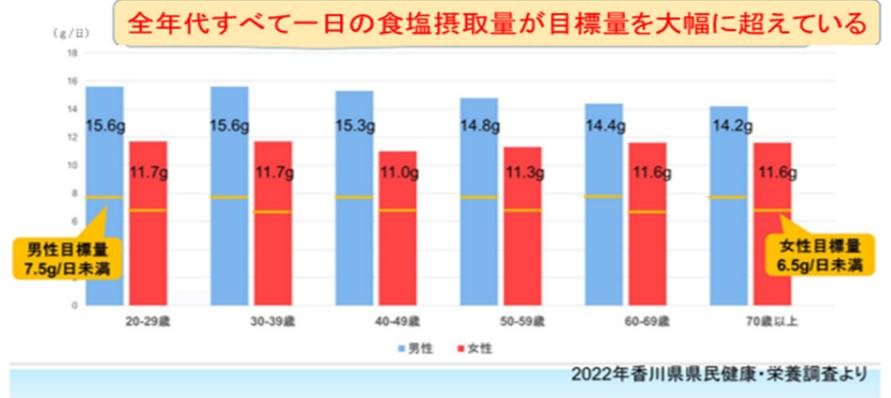
大人も子どもも、塩分を多く摂ってる人も少ない人も、
血圧が気になる人もそうでない人も、みんなでコツコツ食塩摂取量を節約しよう！というような考え方を節塩と言います。

「血圧が気になってきたから減塩」ではなく、
血圧が気になる前から食塩の摂取量を減らすことが大切

普段から塩分を控えることで、
高血圧など生活習慣病の予防や治療
に効果がある

みんなでコツコツ
食塩摂取量を
節約しよう！

年代別食塩摂取量(香川県)



節塩の工夫 ~塩蔵品・加工品編~



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！

漬物やかまぼこに
お醤油をかけていませんか？

加工食品+醤油は
やめましょう！

節塩の工夫 ~調味料編~



節塩の工夫 ~食べ方編~



スープを残すだけで塩分は1/2にカット！
食べる頻度に注意しましょう。
「週に1回」、「週に2回」など
自分で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。

薄味は「慣れ」がポイント！

徐々に塩分を控えていくと薄味でも満足できることが
知られています。

なにか一つからでも節塩に取り組みましょう！

節塩の工夫 ~調理編~

塩分は徐々に減らしましょう。
あれもこれも薄くしてしまうと長く続きません。

塩・しょうゆ味ばかりのおかずは注意！
煮物ばかりでなく酢の物なども取り入れましょう。
香辛料・香味野菜を利用しアクセント・メリハリのある味付けで。

下味に塩はしない。
焼魚の塩・茹で野菜の塩・酢の物やサラダの塩は不要。

味付けは最後にしましょう。
煮物の場合、使った調味料はだんだんと味がしみていき、味見の
ときには薄く感じやすいです。最後に味を付けてみましょう。



おすすめレシピ

~ 鮭と白菜の洋風蒸し ~

1人分：エネルギー 160kcal 塩分 1g

<材料(1人分)>

- ・鮭 60g ・白菜 90g ・ミニトマト 3個
- ・こしょう 少々 ・酒 15g(大さじ1) ・オリーブ油 4g(小さじ1)
- ・にんにく(チューブ) 1.5g ・顆粒コンソメ 2g(小さじ1/2)

<作り方>

白菜は食べやすい大きさにカットする。
鮭は水気を拭き取り、こしょうを振る。
フライパンに白菜、鮭、ミニトマトの順に並べる。
調味料(酒・オリーブ油・にんにく・コンソメ)を加えて蓋をする。中火で15分蒸し焼きにし、鮭に火が通ったら出来上がり。



トマトの酸味で洋風アレンジ。
にんにくの風味がアクセントに！
洋風にすることで和食より塩分を
カットすることができます。

~ レタスのポン酢和え ~

1人分：エネルギー 45kcal 塩分 0.5g

<材料(1人分)>

- ・レタス 50g ・乾燥わかめ 0.5g
- ・味ぽん 5g(小さじ1) ・ごま油 2.5g(小さじ1/2) ・すりごま 1.5g(小さじ1/2)

<作り方>

レタスを洗い、手で食べやすい大きさにちぎる。乾燥わかめを水で戻す。
レタス・わかめの水気をしっかり切り、ボウルに入れる。
調味料(味ぽん・ごま油・すりごま)を加えて全体を和える。
お皿に盛り付けて完成。



ポン酢の酸味や胡麻の香りで
味にメリハリがつき、少ない塩分
でも美味しく食べられます。
冷蔵庫に残っている野菜を追加し
てもOK！