



栄養だより

vol.42

テーマ: 塩分量を見直そう

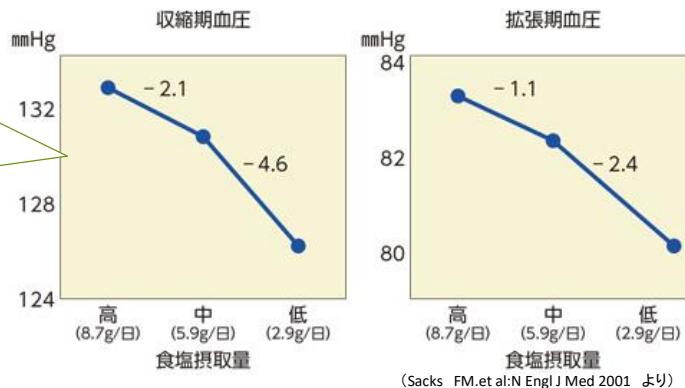


岡田内科クリニック
栄養指導室
(2020年10月)



食塩1g減で、血圧1mmHg下がる？

収縮期血圧は、
平均して食塩1g減
ごとに、血圧が
1mmHg下がる



新しい食事摂取基準の塩分量は？

男性	女性	高血圧がある人
7.5g/日未満	6.5g/日未満	6.0g/日未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

梅干し
1粒(10g)
1.9g

のり佃煮
1回量(10g)
0.8g

佃煮
ポテトチップス
1袋 0.6g

1食2gって、どんなメニュー？

豆乳かぼちゃスープ

1杯(塩分) 0.4g

- 1 冷凍カボチャ80gを電子レンジで、1分半加熱。フォークで潰し、水大2で伸ばす。
- 2 にんにくチューブ、塩0.4g、豆乳80ccを加え、ラップをしてレンジで1分、混ぜて30秒加熱。黒コショウを振って完成



ごはん

1杯(塩分) 0g

4品
塩分合計 1.9g

減塩のポイント

1 食卓での調味料の追加を止める



2 塩蔵品(漬物、練り物、ハム、チーズ等)減らす



3 汁物(ラーメン、うどんの汁、味噌汁)減らす



ほうれん草の塩麹和え

1皿(塩分) 0.5g

ほうれん草70g、人参10gを切り、
茹でて、塩麹小1杯で和える

サバ缶と野菜のレモンホイル焼き

1人前(塩分) 1.0g

- 1 「カット野菜」とサバ缶とスライスレモンをホイルに包み、フライパンに入れ、蓋をして中火5分、弱火3分焼く。
- 2 1に、オリーブ油大1/2杯、醤油小1/2杯、粗びき黒こしょうをかけて完成

栄養成分表示 1袋(100g)当たり

エネルギー○○kcal
たんぱく質○○g
脂質○○g
炭水化物○○g
食塩相当量○○g

裏面の栄養成分表示の
「食塩相当量」をチェックしてみよう！