



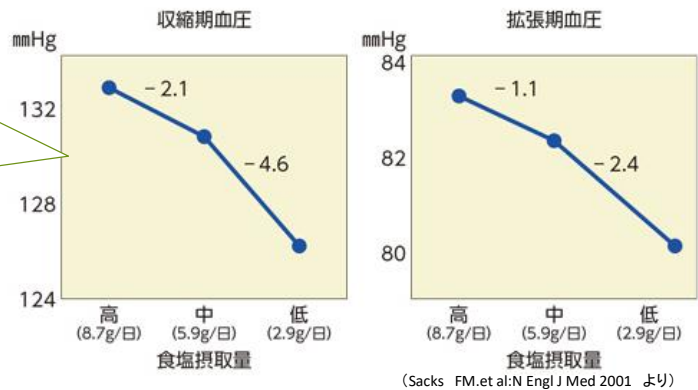
岡田内科クリニック
栄養指導室
(2020年10月)

テーマ:塩分量を見直そう



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	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

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



ごはん

1杯(塩分) 0g

4品
塩分合計 **1.9g**

サバ缶と野菜のレモンオイル焼き

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

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

栄養成分表示 1袋(100g)当たり

エネルギー〇〇kcal
たんぱく質〇〇g
脂質〇〇g
炭水化物〇〇g
食塩相当量〇〇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!