

減塩のすすめ

健康情報発信
Vol.9

高血圧は『サイレントキラー（沈黙の殺し屋）』とも呼ばれ、推定患者数は4,300万人。動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの原因になる病気です。高血圧の主な原因である塩分量は、日頃の心がけや工夫で減らすことができます。今回は無理なく実践できる減塩のコツをご紹介します。

STEP1 簡単塩分チェック！食生活を振り返りましょう

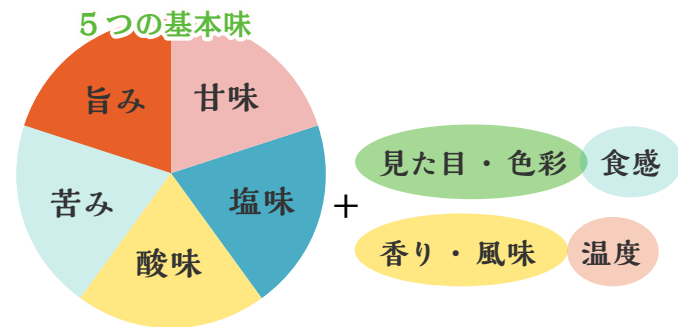
当てはる項目を一つでも減らしてみませんか？

項目	チェック	項目	チェック
味噌汁やスープを1日1回は食べる		麺類の汁を半分以上飲む	
漬け物・梅干し・佃煮を1日1回は食べる		外食やコンビニ弁当をよく食べる	
しょうゆやソースを1日1回はかける		味付けが濃いめ、濃いめの味付けを好む	
ハムやウインナーをよく食べる		スナック菓子やせんべいなどをよく食べる	
干物や塩鮭などをよく食べる		野菜摂取量が少ない	
ちくわなど練り製品をよく食べる		食事量が多い	

STEP2 おいしさの感じ方

おいしさは、5つの基本味以外にも、見た目の美しさや彩り、なめらかやサクサクなどの食感、香辛料やごまなどの風味、料理に適した温度など様々な要素が重なり合って感じることができます。

食生活は毎日の積み重ねです。五感で食事を楽しむことで、薄味に慣れ、塩分を減らすことができます。



STEP3 減塩のコツ

- ・新鮮な旬の食材を使い、持ち味を活かした料理をする
- ・天然のだし（かつおぶし、昆布、シイタケなど）を使ってうまみを効かせる
- ・味付けに酸味（酢、レモンなど）や香辛料（ワサビ、コショウなど）を利用する
- ・ショウガやネギなどの香味野菜、ごまのりなどの風味を利用する
- ・一品に重点的に味を付ける
- ・加工食品やインスタント食品は控えめに

- ・醤油やソースは直接かけずに小皿に入れて、少しつけて食べる
- ・麺類のつゆやスープは残す、汁物は1日1杯までにする
- ・野菜をしっかりと補給（野菜や果物に多く含まれるカリウムがナトリウムの尿への排泄を促し血圧を下げる働きがあります）

八方だし漬け

【八方だし】

だし汁：薄口醤油：みりん＝8：1：1

（作りやすい分量）

だし汁 200cc

薄口醤油・みりん 各25cc

お好みの野菜を八方だしに漬けるだけ！



1. 調味量を煮立て、十分に冷ます
2. ブロccoliやカリフラワーを小房にわけ固茹でし、人参やパプリカは食べやすい大きさに切り①に半日以上漬け込む

STEP4 実践！減塩

少し気をつけるだけで、1食の塩分

6g→3gに減塩！



- ・味噌汁→野菜を多めにいれて、具だくさんにするだしをしっかり効かせる、汁を半分残す
- ・梅干しや漬物→食べない、浅漬けやサラダに変える
- ・魚の煮付け→照り焼きなど表面に味付けをすると少ない塩分でも味を濃く感じる
- ・切り干し大根煮→酢の物に変える