



おいしく食べたい！

減塩レシピ

はじめに

ここ最近健康志向が高まり、「塩分控えめ」「減塩」「うす塩」「塩分●%カット」など、「減塩」を意識した商品が増えてきました。これほど「食塩」に注目が集まるのは、高血圧による慢性腎臓病、心臓病などの原因の1つとして食塩のとりすぎが考えられているからです。

このレシピ集は、ご家庭で作られる料理を少し工夫するだけの減塩ポイントを載せておりますので、ぜひご利用ください。

目次

はじめに	1
食塩をとりすぎてはいませんか？	2
コラム：腎臓と血圧の関係	3

はじめよう！減塩生活

食べ方で減塩	5
作り方で減塩	7
バランスよく食べましょう	9
減塩レシピ	11

1食メニュー 和食 洋食

1品メニュー

主食 炊き込みごはん

主菜 鶏肉のごま焼き カレー肉じゃが 豚肉のしょうが焼き
ぶりの香味焼き さばのまろやか煮 納豆だし巻き

副菜 ポテトサラダ かぼちゃのミルク煮 ひじきのごま酢和え
白和え ほうれんそうのわさびのり和え
きんぴらごぼう きゅうりの中華酢の物

汁物 炒め野菜のみそ汁

コラム：CKD（慢性腎臓病）	30
----------------	----

レシピの見方

- 分量はすべて皮・骨・芯など、食べない部分を除いた正味量です。
- 分量にある、カップは200ml、大さじは15ml、小さじは5mlです。

献立は、熊本市の管理栄養士が作成したものです。栄養価は、日本食品標準成分表2010を使用し算出しました。

食塩をとりすぎていませんか？

1日の食塩摂取量の目安

男性 7.5 g 未満 女性 6.5 g 未満 (高血圧の人 6.0g 未満)

実際は！

男性 11.0 g、女性 9.3 g もの食塩をとっています。

(平成30年国民健康・栄養調査)

食塩をとりすぎる状態が続くと・・・



高血圧

収縮期血圧 **140mmHg** 以上
または 拡張期血圧 **90mmHg** 以上

動脈硬化

血管がボロボロに

脳卒中



心筋梗塞



慢性腎臓病
(CKD)



健康で楽しく過ごすためにも日ごろから
減塩を意識しましょう



コラム：腎臓と血圧の関係

腎臓と血圧が切っても切れない関係にあることはご存じでしょうか。

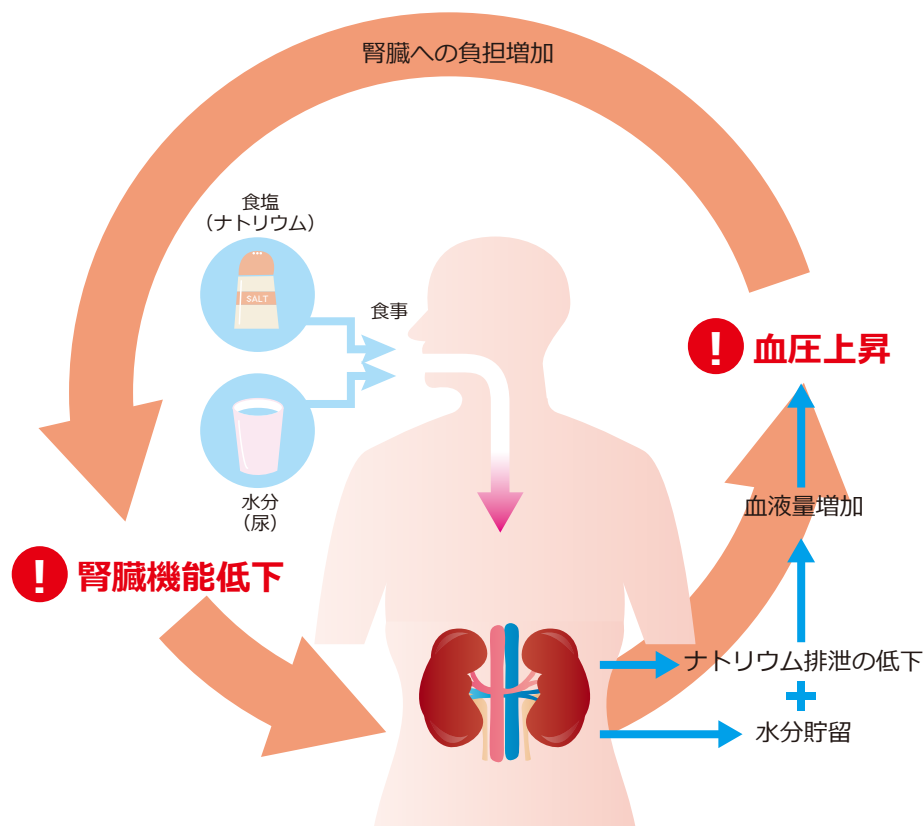
■血圧と関係する、腎臓の働き

食塩(ナトリウム)と水分(尿)の調節

食塩のとりすぎが高血圧の大敵であることはよく知られています。ふだん、腎臓は食事からとった余分な食塩(ナトリウム)を水分(尿)とともに体の外へ追い出す働きをして、腎臓は体の中の「食塩」と「水分」の排泄量をコントロールして血圧を調整しています。

ところが、腎臓の働きが悪くなると、食塩(ナトリウム)と水分(尿)の排出がうまくできなくなって血液の量が増え、血圧が上がります。

血圧が上がれば、腎臓への負担が増え、ますます腎機能が低下するといった悪循環になります。したがって、腎臓の働きを守るためにも高血圧予防が大切です。



はじめよう！減塩生活



食べ方で減塩

麺類の汁を残す！



ラーメンのスープの飲み方による食塩量の違い

■全部飲んだ時
5.1g



■半分残す時
3.5g



■全部残す時
1.9g



1.6g 減塩

3.2g 減塩

汁物は1日1～2杯まで！具たくさんに！



食塩 約 3.6g

>



食塩 約 2.4g

>



食塩 約 1.2g

加工品の選び方、食べ方

佃煮や塩辛、漬物などの食品は少量でもたくさんの食塩を含んでいます。

大きいものは小さいものに変えたり、食べる量や使う量を減らしたりしましょう！

■梅干し



<大> 約17g

⇒ 食塩 3.0g

<中> 約7g

⇒ 食塩 1.2g

<小> 約2g

⇒ 食塩 0.4g

* 表記数値は食塩濃度20%の梅干の場合。種入りの重量です。

■焼きちくわ



<大> 50g

⇒ 食塩 1.1g

<小> 25g

⇒ 食塩 0.5g

■ふりかけ



<小2袋> 4g

⇒ 食塩 0.4g

<小1袋> 2g

⇒ 食塩 0.2g

栄養成分表示をよくみて、食塩量を確認しましょう！

栄養成分表示では、食塩相当量(g)ではなくナトリウム(mg)表示の場合があります。その場合は下記の換算式で計算します。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

例) ナトリウム 1,100mgの場合

$$\text{食塩相当量} = 1,100 \times 2.54 \div 1,000 = 2.794 \div 2.8\text{g}$$

栄養成分表示では「100g 当たり」や「1 食分当たり」など、単位をしっかりと確認しましょう！

<例> 栄養成分表示 (100g当たり)

エネルギー	425kcal
たんぱく質	52.1g
脂質	23.9g
炭水化物	0.4g
食塩相当量	2.8g

カリウムが多く含まれる食品を食べましょう

主に野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分を同時にとると、ナトリウムを体外に排出できます。

<1日あたりのカリウム目標量>

男性 3,000mg以上 女性 2,600mg以上

■カリウムが多く含まれる食品の例

ほうれんそう(ゆで)

100g
490mg



にら

1 束 (100g)
510mg



じゃがいも

中 1 個 (100g)
410mg



トマト

1 個 (150g)
315mg



納豆

1 パック (40g)
264mg



りんご

1 個 (200g)
220mg



バナナ

1 本 (100g)
360mg



キウイ

1 個 (100g)
290mg



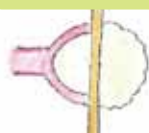
※ただし、腎機能が低下すると、カリウム制限が必要となる場合があります。

作り方で減塩

きちんと計量しましょう！

減塩のために、まずはじめたいのは、調理のときにきちんと調味料の分量をはかること。今まで目分量だったものが分量をはかると、実際にどのくらい食塩をとっているかがわかり、おのずと減塩を意識するようになります。

粉末をはかるとき



〈1杯〉

ふんわりとすくい、すりきります



〈1/2杯〉

1杯の要領ですりきり、ヘラを真ん中で立ててはらい落とします。



〈1/3杯〉

ヘラで放射状に3等分し、2/3をはらい落とします。

※デジタルばかりで重さをはかると、さらに正確！！

液体をはかるとき



〈1杯〉

表面張力で液体が盛り上がっている状態ではかります。



〈1/2杯〉

スプーンの7分目を目安にします。



〈1/3杯〉

スプーンの半分を目安にします。

旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。

酸味をいかす

酢は、数少ない「無塩」調味料です。どんどん活用しましょう。レモン、かぼす、すだちなどの柑橘類を利用すれば、酸味だけでなく、さわやかな香りを楽しめます。



天然食品でだしをとる

こんぶなどの海藻類、かつおぶしやにぼしなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは、うす味をおいしく感じる「うま味」が出ます。



調味料に含まれる食塩量を知っておく

調味料によって食塩の含有量には差があります。例えば、食塩やしょうゆ、みそに比べてソースやケチャップ、マヨネーズなどは食塩含有量が少ないので、上手に利用しましょう。ただし、マヨネーズなどはエネルギーが高いので、とりすぎには注意が必要です。

■食塩1gを含む調味料



食塩 1g
小さじ 1/6



しょうゆ
小さじ 1 強(7g)



みそ
大さじ 1/2 (9g)



ウスターソース
大さじ 2/3(12g)



トマトケチャップ
大さじ 2(30g)

香辛料・香味野菜を上手に使う

<香辛料>

カレー粉、からし、わさび、しょうが、唐辛子など

<香味野菜>

しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、パセリなど

<種実類>

ごま、くるみ、ピーナッツなど



レシピで減塩のコツを紹介します





まずは！

バランスよく食べましょう 食事バランスガイドを知ろう



このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、熊本市食事バランスガイド普及実行委員会が作成したものです。

食事の量とバランスは、その人の年齢や活動によって違います。
下の表を見て、自分にあった量(数)を確認しましょう！

こんな人	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・ 6～9歳の子ども ・ 身体活動量の低い女性 ・ 70歳以上の高齢者	1400kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
	1600kcal					
	1800kcal			3～5つ		
・ ほとんどの女性 ・ 身体活動量の低い男性等	2000kcal	5～7つ	3～5つ			
2200kcal						
・ 身体活動量ふつう以上の 12歳から69歳の男性	2400kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
	2600kcal					
	2800kcal					
	3000kcal					

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく「コマ」の形のイラストで示したものです。

1 日 分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料 理 例

1つ分 = = = = =
ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = = =
ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

1つ分 = = = = = = = =
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = = = = = = =
野菜の煮物 野菜炒め 手の煮つけ

1つ分 = = = = = = = =
冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = = = = = = =
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = = = = = = = =
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

1つ分 = = = = = = = =
みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

自分のベスト体重をキープできていますか？

■あなたの適正体重(標準体重)はどのくらい？

$$\frac{\text{身長(m)}}{\text{m}} \times \frac{\text{身長(m)}}{\text{m}} \times \text{BMI22} = \text{適正体重(kg)}$$

$$\boxed{\text{.}} \text{ m} \times \boxed{\text{.}} \text{ m} \times 22 = \boxed{\text{.}} \text{ kg}$$

現在の体重

kg

■あなたのBMIはどのくらい？

$$\frac{\text{現在の体重(kg)}}{\text{kg}} \div \frac{\text{身長(m)}}{\text{m}} \div \frac{\text{身長(m)}}{\text{m}} = \boxed{\text{.}} \text{ BMI}$$

体格区分

BMI	18.5未満	や せ
	18.5以上25未満	標 準
	25以上	肥 満

※BMI:Body Mass Index (体格指数)

CHECK!

