



減塩食



日本人は3人に1人、高齢者では3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧は脳卒中や心臓病になりやすく、高血圧の予防・治療が重要視されています。塩分は人が生きていくうえで重要であり料理に欠かせないですが、過剰に摂取すると高血圧の原因ともなります。高血圧の予防には、毎日の食事で減塩を意識することが有効です。

《減塩の工夫》

塩分を減らすことは良いことですが、おいしくなくては食事は楽しめません。豊かな風味をもつ食材を上手に取り入れたり、ほんの少しの心がけを積み重ねることが、無理なくおいしい減塩食を続けるコツです。

～料理編～

☆だしを濃いめにとり、だしの風味を味わう

→昆布やいりこ、鰹節で濃い目にだしをとって、調味料の量を減らす。

☆酸味を活用する

→酢や柑橘系果汁（ゆず、レモン、すだちなど）の酸味を活用し、さわやか風味を味わう。

☆スパイスや香味野菜を活用する

→しょうが、わさび、みょうが、しそなどで味にアクセントをつける。

☆歯ごたえと香ばしさを活用する

→アーモンドやごま、ピーナツなどを加え、香ばしさをプラスするとともに、歯ごたえも楽しむことができる。

～食事編～

☆調味料のかけ方の工夫

→調味料を霧吹きタイプの容器にいれふりかけると、少量の調味料でおさえることができます。

☆汁物の汁は、ほどほどに・・・

→ラーメンやうどん、そばの汁はついつい飲んでしまいがちですが、ほどほどにする。

※特に味噌汁は具を多くすることで汁の量を自然と少なくすることができる。

☆インスタント食品、レトルト食品はできるだけ避けましょう

→インスタント食品やレトルト食品は、濃い味付けのものが多く塩分も多く含まれる。

《醤油の塩分量について》

誤解される方も多いですが、薄口醤油は濃口醤油よりも見た目の色は薄いですが塩分量は多く、薄口醤油大さじ1で約2.9g、濃口醤油で約2.6gとなっています。

さらに・・・！減塩醤油では約1.4gとなるため、減塩醤油の使用で50%近く塩分をカットできます。

減塩調味料は他にもみそや塩、ソース、めんつゆなどもあるので上手に活用しましょう。

イルカ調剤薬局でも、減塩だしを取り扱っています。気になる方は、スタッフまでお声かけ下さい♪

日本人の減塩目標量は6g未満なのに対し、実際の摂取量は平均で11gといわれています。当たり前の習慣を少しかえるだけで、塩分を減らすことができます。1つ1つは小さなことを積み重ねることが、減塩を成功させるポイントです。