

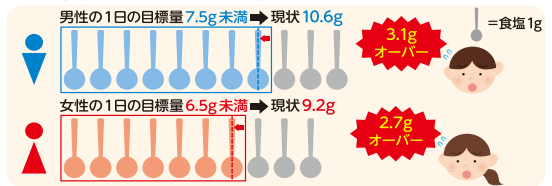
毎日の塩分を見直す『へらしお』

2020年から
食塩の目標量が変わって
います!

宮崎県民は男女とも目標値より2.5g/日以上食塩を摂り過ぎています!皆さんは普段、減塩を意識していますか?減塩はダイエットと違い、結果が出れば元の食事に戻しても良いわけではなく、継続していく必要があります。また、宮崎県では1日に食塩2g*を減らす「へらしお」を推進しています。そこで今回は、塩分を摂り過ぎてしまう場面での減塩術と冬にぴったりの減塩レシピをご紹介します。

*味噌汁1杯分くらいの塩分

■宮崎県民はどのくらい食塩をとっているの?



出典:平成28年度県民健康・栄養調査

調味料をかけ過ぎる人

調味料は必ず計量する!

日本人は、塩分の約7割を調味料からとっています。料理の味付けは、目分量ではなく必ず計量するようにしましょう。計量スプーンが無い場合は、ティースプーンやカレースプーンで代用できます!

また、お弁当などについている醤油やソース、ドレッシングは、食べる前から全部かけてしまわず、少しずつ使うことを心がけましょう。

メモ 調味料の目安

計量スプーン 小さじ1杯 5~6ml ≡ ティースプーン 軽く2杯

計量スプーン 大さじ1杯 15ml ≡ カレースプーン 軽く2杯

お弁当用醤油・ソース 6ml 小さじ1杯くらい
醤油 : 塩分0.9g
ソース : 塩分0.5g

お寿司用醤油 8ml 小さじ1杯半くらい
塩分:1.2g

ドレッシング 15~25ml 大さじ1~1杯半くらい
塩分:約1g

「ドボドボかける」より「ちょんちょんつける」を意識!

醤油やソースなどの調味料は、料理に直接「ドボドボかける」よりも、小皿に少量とり「ちょんちょんつける」方が減塩になります。



外食や中食が多い人

まずは、塩分量の表示をチェック!

飲食店のメニューや、スーパーなどで売られている弁当や惣菜(中食)には、塩分量が表示されているものがあります。食品を購入する時や、メニューを選ぶ時に塩分をチェックする習慣をつけるだけで、減塩に一歩近づきます。



栄養成分表示 (100g当たり)	
糖 質	387kcal
タンパク質	0.3g
脂 質	37.6g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	2.5g

塩分の多い食事をした時は...

外食は一回の食事で1日分の食塩をとってしまう場合があります。塩分の多い食事をした時は他の食事で塩分を調整しましょう。例えば、昼によく外食する方は朝・夕の食事で減塩しましょう。

☀️ 昼 ランチで塩分を多めに摂ったから、夕食は味噌汁と漬物はやめてサラダはドレッシングをけげずに食べよう!

🌙 夕 アジフライ定食(ソースあり) 6~7g

これで 3.4g カット!

豚骨ラーメン 約7g 鍋焼きうどん 約6g

-2g

-0.7g

食事会や飲み会があった時は、しばらく外食を控え1週間の食事のなかで塩分の多い食べ物を控えてみましょう。

コラム

味覚は男女で違う...? 食事中に起こる夫婦喧嘩の第1位は「調味料のかけ過ぎ」

料理を食べる前から調味料をかけていませんか?料理を作る側からすると、せめて一口食べてからかけて欲しい!と思ったり。味覚の違いは育った環境にもよりますが、実は男女で味の感じ方に違いがあることも関係しています。

個人差はありますが、一般的に女性の方が味覚が鋭く五味¹⁾を感じ分ける能力に長けていると言われています。一方、男性は加齢により塩味を感じにくくなるというデータもあります²⁾。また、男性は塩味を、女性は甘味を好む傾向があるようです。男女で

異なる味の感じ方や好みを理解しあえると、より良い夫婦関係が築けるのではないのでしょうか!?

1) 五味:甘味、酸味、苦味、塩味、うま味
2) 地域高齢者の塩味感度と健康意識および食習慣との関連, 松岡ら, 日健医誌 28(2):125-134, 2019

美味しさそのまま! ★減塩レシピ★

■アサリとキムチの蒸し鍋

塩分 2g以下!

1人分のエネルギー 380kcal、塩分1.7g

■材料 (2人分)

- 殻付きあさり(冷凍)..... 150g
- キムチ..... 150g
- 豚ばら肉..... 100g
- 料理酒..... 小さじ1/2
- ごま油..... 小さじ1
- 木綿豆腐..... 150g
- キャベツ..... 200g(1/4玉)
- 大根..... 100g(5~6cm)
- まいたけ..... 1パック
- えのき..... 1袋
- ニラ..... 1/2束
- 水..... 1/4カップ
- すりごま..... お好みで

【作り方】

1. 豚ばら肉、木綿豆腐、キャベツ、大根、まいたけ、えのき、ニラを食べやすい大きさに切り、豚肉には料理酒をふっておく。
2. 鍋にごま油をひき、豚肉とキムチを肉に火が通るまで炒める。
3. 切った具材とあさり(凍ったまま)を入れ、水を加え蓋をして中火で10分ほど煮込む。
4. 最後にニラとすりごまを加えてできあがり。

- 使うキムチによって塩分量が違いますので、確認しましょう!
- 市販のキムチには塩分の他に、うま味調味料や甘味料も入っているので、他の調味料を追加しなくてもOK!



【鍋料理の減塩ポイント】

- だしをしっかり取る(昆布、鶏、魚貝類、きのこなど)
- 豆乳やトマトジュース、カレー粉などをスープに使う(つけダレいらず!スープまで美味しく頂けます!)
- つけダレやスープに薬味を活用する(ゆず、ねぎ、大根おろし、生姜など)

