

南山堂 栄養通信



臨時号：減塩のコツ



減塩がなぜ必要なのかご存知でしょうか？
実は、食塩の過剰摂取により高血圧・腎機能の低下・骨粗しょう症などの健康障害を引き起こすと言われて
います。特に高血圧によって動脈硬化が進行すると、
脳梗塞・心筋梗塞・心不全などの命に関わる病気を引
き起こしてしまいます。それを防ぐために日々の食事
から減塩を意識する必要があり、今回は無理なく美味
しく減塩ができるコツをご紹介します。

2021年1月

減塩のコツ

減塩



1、新鮮な食材を使用する

新鮮な食材は、素材そのものに旨味があり美味しいです。
そのため焼く・蒸す料理がお勧めです。味付けは野菜の素材を生かして薄味調理！！



2、出汁の旨味を活用する

かつお、昆布、煮干、干しいたけなどの出汁には旨味成分が多く含まれています。
出汁を活用することで塩分を減らしても料理は美味しくなります。



3、香辛料、酸味、香味野菜を活用する

香辛料、酸味、香味野菜が持つ香りや風味によって味にメリハリがつきます。
そのため塩分を控えても美味しい料理ができます。



(香味野菜：レモン かぼす しょうが にら にんにく しそ ねぎ みつば みょうがなど)



4、減塩調味料を使用する

いつも使う調味料を塩分の少ないものに替えるだけで減塩につながります。



5、外食、加工食品、漬物、佃煮を控える

外食や加工食品（かまぼこ・ハム・ソーセージ）・漬物などは塩分量が多いため、食べる量を気にかけ控えめにしましょう。



6、主菜・副菜のどちらかに塩味を効かせ、他は薄味

料理を全て薄味にしてしまうと物足りないため1品にしっかりと味をつけ、他を薄味にすると味にメリハリがつき薄味でも満足感が得られます。



7、調理・味付けの工夫

1. お肉やお魚に下味をつける場合、醤油・塩の調味料の代わりに酒や生姜・にんにくの香りのある香味野菜を活用することで食材に風味がつき減塩に繋がります。
2. 食材全体に味付けをするのではなく、食材の表面に味付けをしましょう。少量の塩味でも舌に直接、味が伝わるので、塩分が少なくても味が濃く感じます。
3. 薄味のとろみ（水溶き片栗粉）やジュレで味を絡めることで少量の塩味で満足できます。



8、お味噌汁・麺類の汁工夫



お味噌汁：お味噌汁は塩分が高いと長年言われていましたが、お味噌汁1杯食べるだけなら塩分はそれほど高くありません。作る際は具たくさん、汁少なめのお味噌汁にすることで野菜を多く摂取でき栄養をしっかり摂ることが出来ます！

麺類の汁：ラーメン・うどん・そばなどの汁物は極力残しましょう。汁物を全部飲んでしまうと、約7gあたりの食塩摂取量になります。1回の食事でも1日分の食塩摂取量を摂取してしまうため、食べる際は汁物に気を付けて召し上がって下さい。



1日あたりの食塩摂取量
生活習慣病予防のための予防目標（成人）



普通の食
事をし
てい
るだ
けな
のに
……。

生活習慣病予防のための予防目標量

男性：7.5 g 未満

女性：6.5 g 未満

高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための量

男性：6 g 未満

女性：6 g 未満

超えている！

現状平均

男性：10.6 g

女性：8.9 g

*厚生労働省「日本人の食塩摂取量基準2020年版」

*令和5年度国民健康・栄養調査（概要）



減塩予防に取りたい栄養素



カリウム

*腎臓病などで血液中のカリウムが高くなりやすい方は、過剰摂取に注意が必要です。

カリウムは、過剰に摂取した塩分を体外へ排泄する効果があるため積極的に摂取しましょう。主に、**野菜・果物・豆類**などに多く含まれる栄養素です。カリウムは水溶性で水に溶けやすい性質のため、生野菜（サラダ・スムージー）や汁ごと食べられるみそ汁・スープの調理がお勧めです！

【カリウムの効果：高血圧予防・むくみ改善・筋肉を正常に保つ】



・カリウムが多く含まれる食材・



【野菜】

ほうれん草・小松菜・トマト・かぼちゃ
たけのこ・きゃべつ・れんこん・だいこん
ブロッコリー・きゅうり・きのこ類

【芋類】

じゃが芋・さつまいも
里芋・長いも

【果物】

バナナ・りんご
メロン・アボカド
キウイフルーツ・柿

【豆類】

枝豆・そら豆
あずき・納豆
茹で大豆・落花生

【海藻類】

昆布・わかめ
ひじき・海苔

簡単！手作り出汁の取り方



かつおと昆布出汁

100ml
2kcal
食塩0.1

<材料>

- ・昆布…10g
- ・水…1000ml
- ・かつお節…20g

<作り方>

1. 昆布の表面をぬれ布巾で軽く拭き、汚れを落とす。
2. 鍋又はボールの中に、昆布・水を入れて30分～1時間つける。
3. 2を火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止める。
4. 3の鍋にかつお節を入れて、2～3分おく。
5. 4を布巾等を敷いたザルで静かにこして完成。



【作り方、2】



【作り方、4】



【完成】

昆布の旨味成分とかつお節の旨味成分の2つが合わさることで、さらに旨味や風味が強く上品な味わいになります！！

*吸い物、みそ汁、茶碗蒸し、そばつゆ、うどんつゆ、煮物料理に活用してみてください。

出汁を使用した料理

具だくさん豚汁

1人分
200kcal
食塩1.6g



<材料 2 人分>

- ・豚肉…30g
- ・大根…1/8本 (125g)
- ・人参…1/3本
- ・ごぼう…1/3本
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・里芋…1個
- ・しらたき…100g
- ・絹ごし豆腐…1丁 (150g)
- ・味噌…大さじ3/4
- ・ごま油…小さじ1
- ・出汁 (かつお節・昆布) …500ml

***お好みの食材をお使い下さい！**

例：長ねぎ、じゃが芋、れんこん、さつまいも、こんにゃくなど



<作り方>

1. 大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・里芋・しらたき・絹ごし豆腐を好みの大きさに切る。
*しらたきはあく抜きをする (沸騰したお湯で1～2分茹でる)
2. 鍋にごま油をひき、豚肉・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・里芋を加え軽く炒める。
その後、出汁を入れてアクを取り除きながら、野菜が柔らかくなるまで弱火～中火で加熱する。
3. 2に豆腐・しらたきを加え沸騰させる。沸騰後、火を止めて味噌を加え、味付けをしたら完成です。

かつお節・昆布出汁の旨味に野菜の旨味が加わることで風味や素材の美味しさが更に引き立ち、薄味でも美味しい料理を作ることができます！
また野菜をたくさん摂ることにより、カリウムを摂取できるため減塩予防にも繋がります！

***味噌は、コレステロールの吸収を抑制し、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの予防に役立つとされています。**