

# 栄養だより

4月号  
2023年4月1日  
栄養科

普段の食事に塩分はどのくらい含まれているかご存じですか？塩味のある食べ物はおいしい反面、病気の原因になってしまいます。一日の食塩摂取量を知り食事を楽しみましょう。

## ～塩分を摂りすぎると～

塩分を摂りすぎると血圧があがり**高血圧**の原因となります。高血圧は**動脈硬化**を引き起こし**脳卒中**、**心筋梗塞**、**腎障害**、**癌**など様々な病気の原因になります。

## ～食塩摂取量の目標～

日本人の食事摂取基準	男性→7.5g/日未満 女性→6.5/日未満
高血圧	6g/日未満
腎臓病	3～6g/日未満



※持病のある方はかかりつけ医に相談してください

## ～減塩のコツ～

日本食は醤油や味噌を使っており塩分が非常に多く含まれています。さらに近年では加工食品や外食を利用する傾向があり塩分を多く摂取しています。塩分が多く含まれている食品を避ける、食べる頻度を減らすなど工夫をしましょう。

## 塩分の多い食品、調味料を知る

食品	梅干し大	インスタントラーメン	ベーコン	ウィンナー	醤油	味噌
食塩相当量	1.8g (1個)	汁あり 5.5g 汁なし 2.5～3.5g (飲み干さない)	0.4g (1枚)	0.4g (1本)	2.6g (大さじ1)	2.2g(大さじ1) (味噌汁1杯 →1.2g～1.6g)

## 減塩食品を利用する



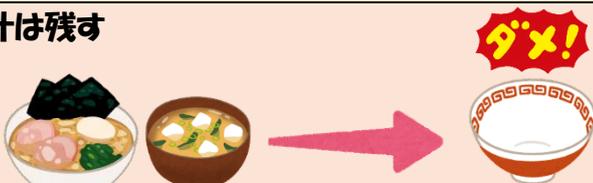
塩分を減らした食品を選びましょう

## 野菜や果物などカリウムが多く含まれた食品を食べる



カリウムにはナトリウム(塩分)を排出する働きがあります  
例)ほうれん草、さつまいも、里芋、バナナ、メロンなど

## 汁は残す



麺類の汁は全て残すと2～3g減塩できます  
味噌汁など汁物は具沢山にすることで減塩に繋がります

## 香辛料や香味野菜、だしの旨味を利用する



香辛料の例)スパイス、ハーブ、唐辛子など  
香味野菜の例)ゆず、シソ、生姜、にんにく、みつばなど  
だしの例)昆布、鰹節、煮干し、干しシイタケ