

病院だより 7月号

減塩について



人工透析室 馬淵 尚博

1日の塩分摂取量の目安を知っていますか？

「日本人は塩分の取りすぎ」とよく聞きますが、ご自身が毎日どのぐらいの塩分量を摂取しているかご存じでしょうか？

厚生労働省により、1日の食塩摂取については以下のとおり示されています。

食塩摂取量の平均	男性：10.5g	女性：8.9g
食塩摂取目標	男性：7.5g未満	女性：6.5g未満
高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩摂取量	男女共に6.0g未満	

Step 1 調味料を計って塩分量を知ろう！

おうちで食事を作るときは、まず調味料を計り塩分量を知ることが大切です。そこで必要となるのが計量スプーンです。(写真1)

大きじと小さじの2種類を用意しましょう。

ポイント！

大小それぞれ2～3本ずつ揃えることをおすすめします。

1本しか無いと、たとえば醤油を計ったあとに砂糖を計ろうとすると、計量スプーンを洗うことになります。些細な作業ですが、料理中では意外と手間に感じてしまい、結果として測ることが面倒になって続かなくなることがあります。

そのような手間を避けたい場合は、汚れたら後でまとめて洗えるように、数本ずつ使い分ける方法を取り入れましょう。



写真1 計量スプーン

Step 2 最初から塩分量の少ない調味料を選ぼう！

お店で調味料を買うときは商品の裏に貼ってある成分表の塩分量を見ます。同じ醤油でもメーカーによって塩分量が違います。これはマヨネーズでも味噌でもケチャップでも同じです。

また減塩〇〇%という最初から減塩されている調味料を使用するのも良いでしょう。

特に減塩のポン酢醤油は減塩醤油よりも塩分量が半分で、焼き魚やてんぷら・フライ・ぎょうぎょうなどにかけてもつけても美味しい便利な調味料でおすすめです。

調味料だけではなく今はどんな商品にも成分表が貼ってあり、そこに塩分量が記載されています。

裏の成分表を見る癖がつくと減塩にとっても役立ちます。



減塩は続けていくうちに舌が薄味に慣れてきます。

外食や中食の料理を食べて「塩味が強いな」と感じるようになれば減塩は成功です。