

今から出来る減塩生活♪



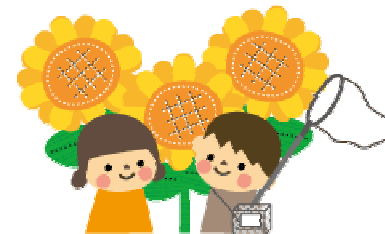
周東総合病院 栄養科
管理栄養士 水本孝子

本日の内容

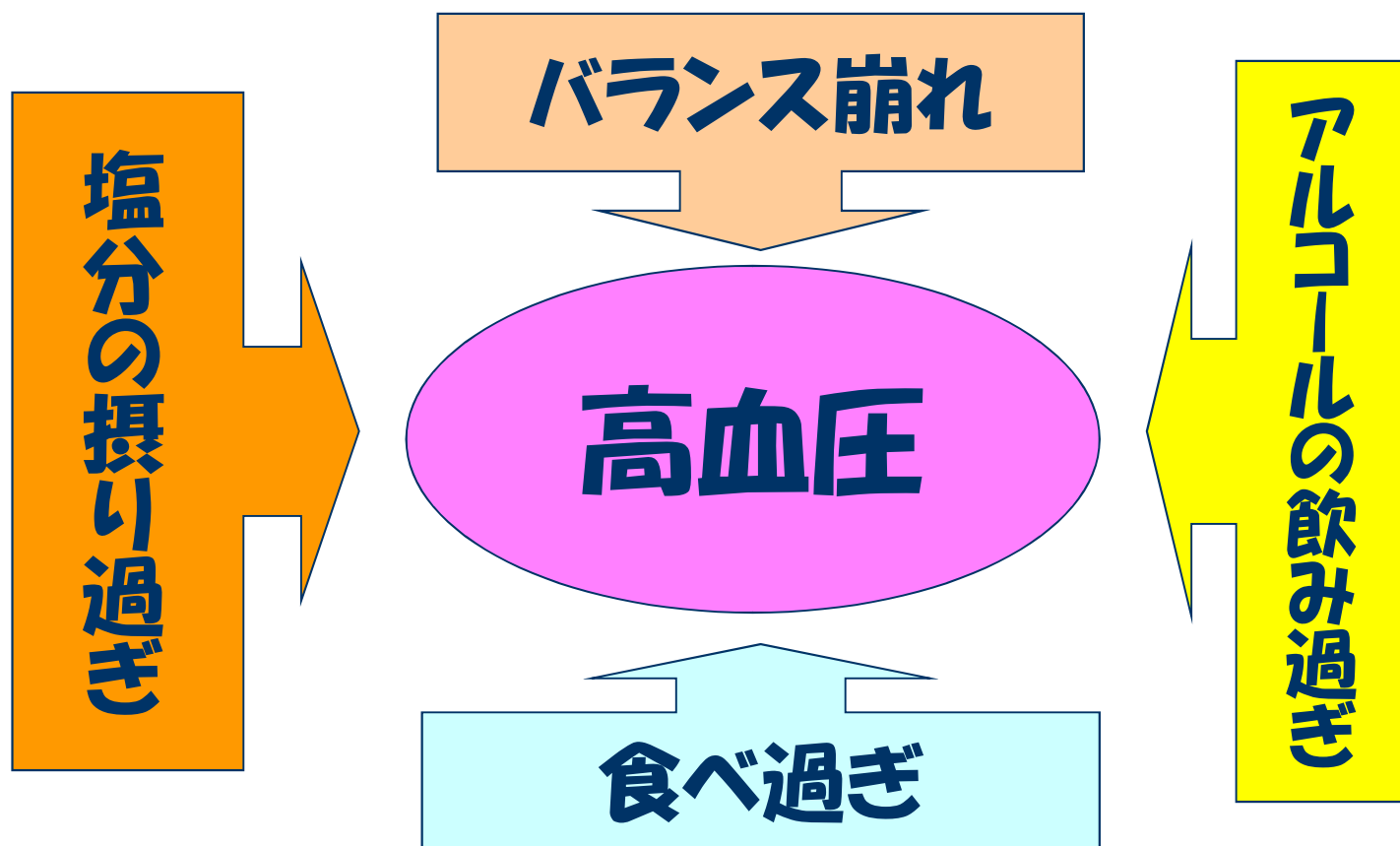
- 食生活の中の高血圧のリスクは何だろう？
- 減塩がもたらす効果って？
- 減塩生活度チェック！
- どんなふうに関減塩するの？

基礎編

応用編 減塩の達人テクニック



食生活の中の高血圧のリスクは？



塩分の摂り過ぎ



減塩に！

(後ほど詳しく方法を紹介します)

脂肪過多

ミネラル不足

炭水化物過多

バランス崩れ

食物繊維不足

ビタミン不足

野菜・果物をと入れる

*** ただし腎疾患のある方、糖尿病の方は
注意が必要です。**

食べ過ぎ



腹八分を目安に

カロリーが低い食材で見た目にボリューム感を

肥満の人はまず減量

アルコール飲み過ぎ

習慣化



多量飲酒

飲むなら節酒



適量の目安

エタノール換算

男性20~30ml/日以下

日本酒 1合

ビール 中ビン1本

焼酎 1/2合弱

ワイン 2杯弱

ウイスキー ダブル1杯

ブランデー ダブル1杯

女性10~20ml/日以下

(男性の約半量)



高血圧治療ガイドライン2009より

減塩がもたらす効果って？

糖尿病の
予防・改善

腎疾患の
予防・改善

心疾患の
予防・改善

高血圧の
予防・改善



減塩生活度チェック！

あなたの減塩生活度をチェックしてみましょう！

- 味見をしてからしょうゆやソースをかける
- みそ汁は1日に1杯までにしている
- 漬物は1日に1回までにしている
- 塩辛いものは大好物だが、食べる量には気をつけている
- 薄味が一番だ
- 外食はあまりしない
- 洋食・中華・和食、どれでも食べる
- インスタント食品はなるべく食べないようにしている
- ラーメンやそばつゆは全部飲まない
- かつおや昆布、いりこなどから天然のだしをとっている

減塩の方法とは？ 基礎編その1

- 新鮮で旬の食材を
- 酸味で塩味をカバー
- スパイスやハーブの香辛料で香りよく



★塩分をほとんど含まない調味料や食材の活用

塩分をほとんど含まない調味料や食材

レモン・ゆず等の柑橘類	カレー粉	粉山椒
七味唐辛子	こしょう	青のり
からし	マスタード	ゴマ
かつお節	おぼろ昆布	三つ葉
しょうが	にんにく	バジル(ハーブ)
オリーブオイル	ごま油	ラー油 など

減塩の方法とは？ 基礎編その2

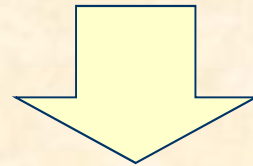


- 塩分の多い加工食品を多用しない
- 加工食品は含有塩分量をふまえて味付けを
- 塩味のあるもの・ないもの 献立にメリハリを
- ナトリウム排泄に働くカリウムの多い食品を摂る※ ※カリウム制限のある方は注意
- 減塩調味料の活用

カリウムの多い食品は？

野菜・果物・芋類など

水に溶ける性質



焼き料理、蒸し料理に

減塩調味料 どんなものがあるの？

減塩しょうゆ

減塩みそ

低ナトリウム塩※

※カリウム制限のある方は注意

減塩佃煮

・・・など



試供品をご用意しました☆

減塩の方法とは？ 応用編その1

達人テクニック

天然のだし

- かつおや昆布をいつもよりたっぷい使って**濃いだし**をとる

照焼

- 下味として漬け込まず、焼く前と仕上げに**表面に味**をつける

揚げ物(エネルギー過剰に注意！)

- からいと揚げて、香ばしさを
- 下味は**濃い味10分**よりも**薄味30分**

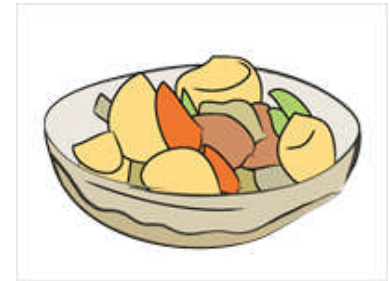


減塩の方法とは？ 応用編その2

達人テクニック

煮物

- 追いがつおで旨味アップ
- たっぴりのだしで、煮含めた後に味見を
- 醤油は数回に分けて加え、最後に火を消す直前にも加え、香いを生かす



酢物・和え物

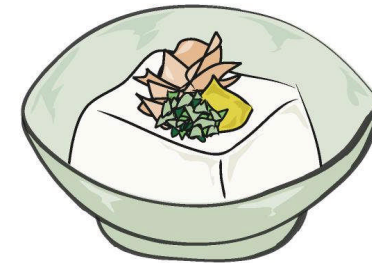
- 下塩は水でよくもみ洗いして水気を絞る、をくり返す
- しょうがや青じそなど香りのものと一緒に

減塩の方法とは？ 応用編その3

達人テクニック

おひたし

- **だし洗いを**
- **海苔やかつお節は和えずに天盛りに**



冷奴

- **醤油をかけて薬味をのせる**

とろみ

- **水溶き片栗粉などを用い、少ない調味料で味をからませる**

献立の考え方

バランス崩れ
対策

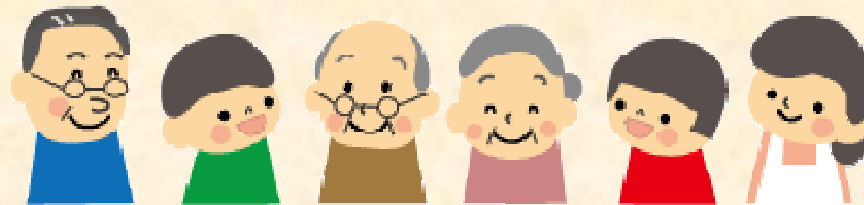
食べ過ぎ
対策

- 汁物は1日1杯以下に
- 汁物は具たくさんにし素材の旨味を活かす
- 魚料理を積極的に
- 塩味なしの野菜やイモ類の料理を毎食1品
- 果物でカリウムや食物繊維を
- 雑穀や種実類でミネラルを

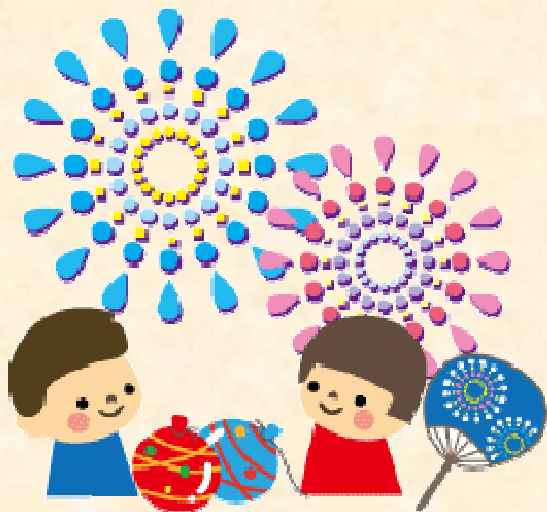


薄味でも…

**たくさん食べれば
塩分過剰に！**



気軽に減塩生活を
楽しみましょう♪



御清聴ありがとうございました。