

高血圧シリーズ

第5回「高血圧予防の食事」

【問合先】

桂川町総合福祉センター

「ひまわりの里」

☎65・0001



総合福祉センター

管理栄養士 青柳 麻衣

キーワードは「減塩」

食事から取る1日の塩分量の目標値は、男性9g未満、女性7・5g未満、血圧の高い人は6g未満とされています。ところが実際は、男性11・3g、女性9・6g（平成24年国民健康栄養調査）となっており、塩分を目標値より多く取っているのが現状です。

高血圧予防の食事でも大切なことは、**減塩**です。普段の食事を見直して、ぜひ減塩に取り組みましょう。

しかし、せっかく減塩した料理でも、食べ過ぎるとエネルギーも塩分も取りすぎてしまうので、意味がありません。食事では、腹八分を心がけるのがポイントです。

Q.1 身近な食品の塩分量はどれくらい？



みそ汁（1杯）

1.6 g



梅干し（中1粒）

2.2 g



白菜の塩漬け（30g）

0.6 g



食パン（6枚切1枚）

0.8 g



鮭の塩焼き（1切80g）

2.1 g



うどん（1杯、汁を含む）

5～6 g

Q.2 調味料に含まれる塩分量はどれくらい？

和風ドレッシング … 1.1 g

中濃ソース … 0.9 g

ウスターソース … 1.3 g

濃口しょうゆ … 2.6 g

薄口しょうゆ … 2.9 g

合わせ味噌 … 2.0 g

（いずれも大さじ1杯に含まれる塩分量）

Q.3 減塩のポイント？

①だしを上手に使う

昆布やかつお節やいりこでだしをとりましょう。だしのうま味や風味が増すことで、使用する調味料が少なくて済みます。

②汁物は具沢山にし、1日1回に

汁物の塩分は約2gです。食べる回数と汁の量を減らすようにしましょう。具沢山にすれば、汁の量は少なくなるので、減塩になります。

③麺類のスープは残す

麺類の塩分は5～7g程度あります。汁を全て残せば、摂る塩分量は半分程度に収まるので、汁は残すようにしましょう。

④香りを活かす

唐辛子・こしょう・カレー粉などの香辛料は塩分調整の強い味方です。ゆず・かぼす・ねぎ・生姜・にんにく・ハーブなどの香りのある野菜は、減塩の手助けをしてくれます。

ただし、柚子ごしょうやねりがらしは塩分を含んでいるので注意しましょう。

⑤練り製品・加工食品・干物類に注意！

ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハムやベーコンなどの肉の加工食品、干物類も塩分の多い食品です。練り製品・加工食品は食べるのを控え、干物よりの生の魚を焼いたものを食べましょう。

⑥漬物は食べ過ぎない

漬物を食べ過ぎると、塩分の取りすぎになります。食べる時は少量にするか、1日1回にしましょう。

⑦しょうゆやソースは、『かけて食べる』より『つけて食べる』

直接料理にしょうゆやソースをかけるのではなく、小皿にとって少量をつけて食べるようにしましょう。

