

# 【管理栄養士の】 Pharmacy

日生薬局 / ミアヘルサ薬局



## コラム

# おいしく減塩

毎日の食事ではどのくらいの食塩をとっているかご存知ですか？  
食塩の過剰摂取は、高血圧の最大の原因となっています。

1日の目標量は、男性**7.5g**、女性**6.5g**未満、高血圧・慢性腎臓病の重症化予防を目的とした目標量は**6g**未満です。  
それに対し平均摂取量は**10.1g**と大きく上回っています。

減塩と聞くと、おいしくない料理をイメージされる方も多いのではないのでしょうか。

今回のコラムでは、おいしく減塩する方法をご紹介します！

### 目標量と平均摂取量

平均摂取量	10.1g
男性目標量	7.5g
女性目標量	6.5g
高血圧・慢性腎臓病重症化予防	6g未満



## よく食べる食品の食塩量は？



カップラーメンを1個全て食べてしまったら、1日分の食塩のほとんどを摂取してしまいます。ですが、食べてはいけないということではありません。カップラーメンはスープを残したり、みそ汁は1日1杯にしたり、工夫して楽しみましょう。

## おいしく減塩のコツは？

**だし、酢や柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を取り入れる**

味の物足りなさをうま味や酸味、香りで補い、満足感のある料理ができます。



**減塩表示のある商品を選ぶ**

大きじ1杯のしょうゆを、塩分40%カットのものに置き換えると食塩を約1g減らすことができます。



**かけずにつける**

お寿司や揚げ物に調味料を上からかけると、かけすぎてしまったり、お皿に溜まったものを食品が吸い上げてしまったりします。また、しょうゆに酢やレモン汁を加えると、さらにしょうゆの量を減らすことができます。



## おすすめ商品



『マイサイズホールケア』  
温めてごはんにかけるだけで、  
手軽に誰でも楽しめます。  
満足感を追求した塩分**1g!**



当店販売価格 1食分

**354円** (税2)

参考文献

- 厚生労働省e-ヘルスネット「高血圧」
- 厚生労働省e-ヘルスネット「栄養・食生活と高血圧」
- 消費者庁「栄養成分表示を活用しよう④減塩社会への道」
- 令和1年(2019)「国民健康・栄養調査」
- 日本における食塩摂取量の現状と減塩推進への課題  
～日本高血圧学会の取り組みを中心に～

※イラスト及び写真等は全てイメージです。