



すっかり秋らしくなってきましたね、みなさまいかがお過ごしでしょうか？
先月号に引き続き「塩分について」お伝えしたいと思います。「塩分とり過ぎ度チェック」と、また日頃、体重増加の多い方はいかがでしたか？減塩食は「物足りない」「美味しくない」というイメージが付きものですが日常生活で少し意識することで、普段どおりの美味しさと満足感を保ちながら無理なく続けることができます。今一度 振り返って塩分量を減らす工夫をし自分のからだをいたわりながら元気に過ごしましょう。

食塩量を減らすための工夫

「減塩を成功させる3つの心がけ」

①薄味に慣れることが大切です♪



②食べ過ぎない♪(薄味にしても沢山食べるとそれだけ塩分量も多くなるので)

③最初から無理をしない
♪徐々に減らしていくことがポイントです。

薄味でも美味しく食べる工夫をしてみましょう～

①調味料は“かける”より“つける”



②旨味のある食品を使う

きのこ類、昆布、かつおぶしなどの旨味成分を利用すると塩分が少なくても料理の味が引き立ちます。

③塩の代わりにスパイスでパンチ!を効かせて

こしょう・カレー粉・とうがらし・わさび・からし

④煮物の回数を減らす 甘辛い味付けは塩分多め!

砂糖・みりん多めになると醤油量も多くなる



⑤計量スプーンを使おう

減塩生活を成功させるカギは「きちんと計量」すること

⑥味は表面につけよう

直接舌にふれるように調理すると、味を濃く感じ満足感が得られます

⑦香りや風味によって味付けする。

レモン、ゆず、すだち、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、しそ、ゴマ、しょうが、ねぎ

◎どの料理にも塩味をつけるのではなく、主菜に限っては味付けし 野菜などの副菜は薄味または無塩で食べましょう。

食塩を使用しなくてもよい料理法を選びましょう

☆軽く焦げ目を付けて香りとおばしさをいただく。

☆油(オリーブ油・ごま油・バター・マヨネーズ)をプラスすることで薄味でもうま味、コクが出ます。例)揚げ物・ムニエルにする・しその葉、のりを巻いて揚げてレモンを添える。衣に青海苔やパセリのみじん切りを入れて揚げる。カレー粉を小麦粉に混ぜてバターで焼いたりのカレームニエルはいかがですか？

☆和え物にする・酢の物・レモン和え・マヨネーズ和え・わさび和え・辛子酢和え等。



調理の工夫

調理方法の工夫により塩分量を減らすことができます。煮物は煮汁の塩分を吸収してしまうので、塩分量が多くなってしまいます。また、さしみなどそのまま食べる食品は、つけしょうゆの塩分量に注意すればいいですね！

例えば「あじ」の場合



煮汁を濃くすればするほど塩分量は多くなる



つけしょうゆを少なくする

塩をふらないで焼き、食べる時につける



フライやムニエルを作る時は下味をこしょうのみとす

ナトリウムは食塩量ではありません！

○食品にはナトリウム(Na)として表示されています。

ナトリウム(Na)を食塩に換算するには・・

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩量 (g)}$$

栄養成分表示 : 1袋 (90g) 当たり

エネルギー	104 kcal
たん白質	2.4g
脂質	1.7g
炭水化物	19.6g
ナトリウム	513 mg
(食塩相当量)	1.3g

袋あたりの表示

例えば、ナトリウム513mgと書いてあれば

$$513 \text{ mg} \times 2.54 \div 1000 = 1.30 \text{ (g)}$$

(ナトリウム) (食塩)
となります。

※ナトリウム量の単位に注意しましょう。「g」で表示されているのもあります。この場合は1000で割らなくてもよい。

簡単に計算するには、「ナトリウム」を2.5倍と覚えておくと便利です

できることからやってみよう~
うす味は慣れることが大切です。



1日の塩分量は6gです。現代の日本人の平均塩分摂取量が12g ですから、かなりの薄味に慣れないといけません。透析患者さんにとって、減塩を実行していくことは快適な透析生活につながります。家族で取り組みましょう！