



# 栄養だより

くすも内科クリニック 栄養相談室

2019年 6月号



雨に映える紫陽花の花が美しい季節となりましたね、皆様 いかがお過ごしでしょうか？  
今月は「塩分を控えるための調理」についてお伝えしますね。

## 調理の工夫をして、減塩しましょう！



調理方法の工夫により塩分量を減らすことができます。煮物類は、砂糖、しょうゆやみそを使用するために、また、煮汁の塩分を吸収してしまうこともあって**塩分の多い料理**です。逆に揚げ物は、塩の代わりに下味をこしょう・カレー粉にすると、塩分は0(ゼロ)近くになり美味しく食べることができます。また、さしみなどそのまま食べる食品は、つけるしょうゆの量に注意すれば上手く減塩することができます。

★まずは、減塩に向いている食材や調理法・不向きなものを覚えてより効果的に減塩しましょう！

### 減塩に不向きな調理法

ゆでもの・煮物・汁物



蒸し物



煮物



焼き物



炒め物



揚げ物

水分が多い



水分が少ない

### 減塩に向いている調理法

焼き物 揚げ物 炒め物

酢の物 和え物

### 例えば 魚の「あじ」を調理する場合

干物 あじ



日持ちを良くするため塩分やリン（保存料）が多いので控

煮汁を濃くすればするほど塩分量は多くなる



煮魚



さしみ

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（食塩0.5gでも美



焼魚



フライ

フライやムニエルを作る時は下味をこしょうのみとする

## 調理での工夫



- ★水分の多いメニューは、塩分量が多いことが特徴です。
- ★体重増加が多い時は、水分の多いメニューに気を付けて下さいね！
- ★麺やカレー、シチュー、鍋物等の水分の多い料理は透析2日あきの日や、1日の中で重ねて食べないようにする。
- ★水分を飛ばすメニューを利用する。調理方法によって 水分量(塩分量)が違ってきます。

### ★表面の味付けを工夫

食材の表面をこんがり焼くと、風味を出すことができます。片栗粉をまぶして、とろみをつけてもよいでしょう。このように、表面に工夫を凝らすことで、内側に味がなくてもおいしく感じられるようになります。

### ★目分量で

#### しない

調味料は計量スプーンなどできちんと量りましょう。目分量だと、どうしても塩分が多くなりがちです。面倒に感じるかもしれませんが、慣れてしまえば簡単に減塩できます。

## 調味料の使い方

- しょうゆや味噌は塩分が多いので、しょうゆ、味噌料理ばかりを重ねない
- 和風料理は塩分が多いので、洋風料理と上手に組み合わせる
- 煮付けは砂糖を少なくし、しょうゆの使い方を減らす
- しょうゆをかけるより、ソース、ケチャップをかける
- マヨネーズの料理を多くする
- 酢を、利用する
- 下味は、つけない
- 酢のものには、塩は使わない
- かけるより、つけて食べる

### 減塩に向いている食材

バジルなどのハーブや、こしょうなどの香辛料  
さんしょう、生姜、ねぎ、みょうがなどの香味野菜  
レモンやゆずなどのかんきつ類  
酢・マスタード

### 刺激を感じる食材です

## 塩分1gの調味料

みそ9g  
(小さじ1強)

濃口しょうゆ7g  
(小さじ1強)



小さじ  
(5ml)



大さじ1  
(15ml)



マヨネーズ43g  
(大さじ3強)



ケチャップ30g  
(大さじ2)

