

食育だより

Vol.58



2025年4月

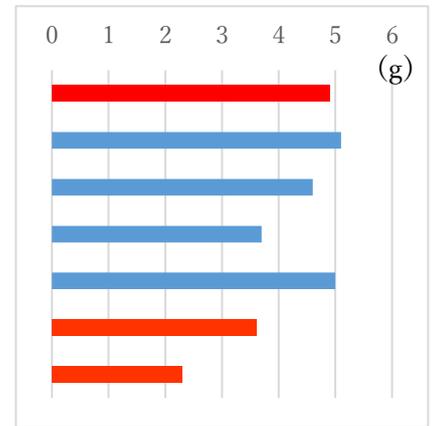
大切な減塩！生まれた時から血管の硬化（老化）が始まっています。
血管の健康寿命を延ばすために減塩を実践しましょう！

☆日本人の食事摂取基準（2025年版）による食塩の目標量

厚生労働省が推奨している日本人(18歳以上)の食塩目標量は、男性では7.5g未満/日、女性は6.5g未満/日です。単純に1日3食に分けると、男性は1食2.5g、女性は1食約2.2gになります。摂取レベルは高く、通常の食生活では不足や欠乏の可能性はほとんどありません。

☆讃岐人大好きうどんの食べ方のヒント

かけうどんを一杯（だし汁も全部）食べると塩分は？	4.9g
その他の参考	
きつねうどん	5.1g
カレーうどん	4.6g
かま玉うどん	3.7g
わかめうどん	5.0g
だし汁を半分残すと（かけうどんの場合）	3.6g
だし汁を全部残すと（かけうどんの場合）	2.3g



*だし汁も含めて全部食べると、どのうどんでも1日の目標量の半分以上を摂取することになってしまいます。

だし汁を全部残すようにすると塩分は半分以下になります。だし汁は旨味が詰まっているので飲みたい時は、半分残すようにすれば1.3gはおさえられそうです。かま玉うどんはだし汁が無い分塩分が少なめですね。

商品差があるので栄養成分表示も確認しましょう。

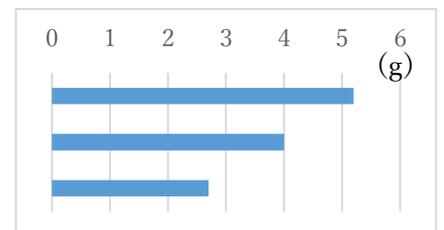


*ゆでうどん 1玉分（約200g）の塩分量は	0.5g	
乾麺をゆでたうどんの場合	ゆであがり約200g	1.0g

乾麺は製造するときに塩分がたくさん入っているので、要注意ですね。
たっぷりの湯でゆでましょう。

*ラーメンや日本そばと比べてみると

醤油、みそ、塩ラーメン	5.2g
かけそば	4.0g
ざるそば	2.7g



☆減塩の工夫

香り・スパイスを利かせる

わさび、マスタード、カレー粉、しょうが、にんにく、しそ、みょうが、うどなど

酸味のアクセント

かんきつ果汁、トマト、酢など

焦げの風味

焼く・揚げるで香ばしさをプラス

うまみを上手に利用

昆布、鰹節、きのこ類、干しエビ、乳製品など旨味を多く含んだ食品やそれから溶けだしただしを利用する。うま味調味料には塩分が1/3~1/2含まれており、味をまろやかするので注意が必要。

油で香りとコク

ごま油、オリーブ油、植物油、ナッツを使う

味付けにメリハリを

薄味を3品よりもしっかり味のついたもの1品+超薄味2品

作るとき

材料の表面に味をつける

調味料は最後に使う



カリウム摂取を心掛ける

野菜、芋類、海藻類、果物などを十分に使用する。カリウムには体内の余分なナトリウムを排泄する働きがある

薄味に慣れる

1週間とりあえずがんばってみましょう

塩分の多いおかずはちょっぴり

加工食品、漬物、佃煮、練り製品など

腹八分目

薄味でもたくさん食べると摂取塩分は多くなります

汁を残す

汁部分に塩分が多いです

食するとき

しょうゆは「かける」よりも「つける」

お浸しなども小皿にしょうゆをとってつけて食べましょう

栄養成分表示で塩分を確認

減塩しょうゆ、だししょうゆの活用



☆減塩の小さなおかず

菜の花のオイル焼き(2人分)

*食塩相当量 0.0g/人

菜の花 150g
オリーブ油 小さじ2
にんにくの薄切り 2枚
酒 小さじ2
あらびき黒胡椒 少々

菜の花は長さを半分に切る。フライパンに油とニンニクを入れて中火にかけ、熱くなったら菜の花をサッと炒める。弱火にして酒をまわしかけ、蓋をして2分蒸し焼きにし、裏返してさらに2分蒸し焼きにする。仕上げにこしょうをふる。

スナップえんどうのゴマ昆布和え(2人分)

*食塩相当量 0.1g/人

スナップえんどう 150g, すり白ごま 小さじ1
とろろ昆布 3g

スナップえんどうは、ヘタと筋を除いてゆで、さやを開いて水気をきる。キッチンバサミで短く切ったとろろ昆布と胡麻を加えて混ぜる。



春キャベツのゆずこしょうマヨいため(2人分)

*食塩相当量 0.3g/人

春キャベツ 3枚, マヨネーズ 大さじ1, ゆずこしょう 小さじ1/4
キャベツは一口大にちぎる。フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、溶けてきたらキャベツを炒める。ゆずこしょうを加えて炒め合わせる。