

おいしい食事で減塩しましょう

日本では3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧症は脳卒中や心臓病につながりやすく高血圧の予防と治療は、国民的な課題になっています。高血圧の予防には、「減塩」「体重管理」が有効です。今回は食事での減塩の工夫をご紹介します。



塩分のとり過ぎチェック

以下の10項目のうち、いくつあてはまりますか？チェックしてみましょう。

1. みそ汁やスープを1日2回は飲む。または、ごはんのみそ汁は欠かせない。
2. ちくわやかまぼこなど練り製品、ハム、ウインナーなどの加工品が好き。
3. ごはんの友(梅干しや佃煮、つけものなど)が好きで、いつも常備している。
4. 外食することが多い。または外食が好き。
5. ごはんよりおかずのほうが、食べる量が多い。
6. 市販のおそうざいやインスタント食品をよく利用する。
7. うどん、そば、ラーメンなどのめん類のスープは半分以上飲む。
8. すしやどんぶりものが好き。
9. 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく利用する。
10. おせんべいやスナック菓子をよく食べる。



出典：国立循環器病研究センター「かるしおチェック！」

ひとつでも該当していたら、塩分のとり過ぎにつながるため要注意です。上記10項目に共通する点は、即、食塩のとり過ぎにつながる食習慣ということです。**減塩の第一歩はご自分の食生活を見直すことから始まります。**

減塩でおいしく食べる工夫

～自分の食生活を振り返り
食べ方のクセを把握しましょう～

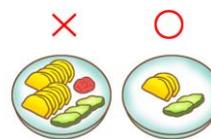
1. 醤油や塩を控え、だしや新鮮な食材を使いましょう

例えば、冷奴にはネギやしょうが、みょうが、鰹節などを添えることで、醤油が少なくてもおいしくなります。醤油やソースは「かける」より小皿にとって「つける」ようにしましょう。



2. 漬物は1日1回程度。小皿に1皿。味噌汁も1日1杯程度にしましょう

味噌汁は具たくさんにすることで、汁の量が少なくなるため塩分が少なくなります。また、海藻などの歯ごたえのある食品を使用したり、新鮮な野菜を使うことでカリウム（血圧を下げる効果が期待できます）をとることができます。



3. 料理にメリハリをつけましょう

魚や肉などを焼くときは、表面のみに塩をふり、漬け込んで全体に味をしみ込ませる調理法は控えましょう。また、表面を香ばしく焼くことで、香りやうまみが増しおいしくなります。カレー粉や山椒、レモン、ゆずなどのスパイスを使うことで、塩分が少なくてもおいしくなります。

4. 加工食品に注意しましょう

ウインナーやハム、チーズなどの加工品は塩分が多いため、食べる量や回数に注意しましょう。パンにバターを塗り、ハムやチーズを組み合わせる食べ方は塩分が多くなります。パンや麺は塩が含まれています。減塩にはごはんがおすすめです。



参考：国立循環器病研究センター「減塩食について」 厚生労働省「塩分を控えるための12ヶ条」
(健康づくり推進部 長嶋信子 2023.8)