

✔ ポイントをおさえれば簡単！

愛知学院大学 
×
ポトス薬局 

栄養と薬の専門家による

減塩のススメ



食塩摂取量が多い人では高血圧が引き起こされ、その結果心臓や脳の血管が破れたり詰まったりすることによる死亡のリスクが増加することが知られています。

※INTERSALT study (1988年にロンドン大学などが共同で世界32か国 約1万人を対象に行っ大規模な調査)による

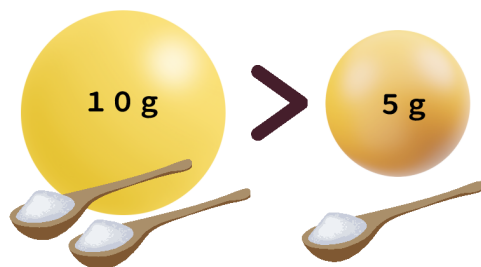


✔ 一品からはじめましょう

すべての料理の塩加減を抑えめにするのではなく、一品から始めましょう。このリーフレットの裏にあるレシピは食塩の量をおよそ半分に減らしていますが、素材の持ち味を楽しめるようになっています。無理をせず、「この味がおいしい」と思う得意の料理を増やしていきましょう。

日本人の1日食塩摂取量

WHOの目標量



日本人の1日食塩摂取量はおよそ10 gと、世界的にみても「最も多い国」の一つです。日本高血圧学会の目標は男性7.5 g、女性6.5 g、世界保健機構 (WHO) の目標は5 gですが、目標にとらわれず、ひとりひとりが無理の無い範囲で食塩を減らす努力をすることが大切です。イギリスの研究によると、1日の食塩摂取量を1.4 g減らすことで心筋梗塞や脳梗塞による死亡率が約40 %減少しました。(参考：BMJ Journal., 2011) 食塩5 gが小さじ1杯ですので小さじ3分の1、ほんの少しの減塩がとても効果的なのです。

✔ 汁物、調味料は ほどほどに

味噌汁やスープ、麺類の汁は食塩が多いので量を減らし、漬物や食卓の醤油はほどほどにしてください。



日本人の食生活では食塩そのものに加え醤油、味噌など調味料からの食塩摂取量が多いことが特徴です。(参考：INTERMAP Study) 特に、うどんやラーメンの汁には1人前で2~4 gの食塩が含まれています。できるだけ飲む量を減らしましょう。

✔ 野菜、果物を取りましょう

食塩の悪い作用は野菜や果物で抑えられます。毎食必ず野菜を食べ、おやつ菓子代わりに手のひらサイズ以上の果物をとるよう心がけてください。



食塩に含まれるNa(ナトリウム)の血圧上昇作用は、野菜や果物に含まれるK(カリウム)によって抑えられます。これは、KによりNaの排泄が増加することなどが原因と考えられています。野菜と果物をたくさん食べましょう。

ご自由にお持ちください



減塩・パプリカとしいたけの中華和え

■レシピの紹介文

ドレッシング和えにすると塩分が高くなりがちですが、薄味でもおいしく満足感のある減塩サラダを作ってみました。
しいたけのうま味とシャキシャキ食感の野菜の組合せで減塩しながら、野菜もたっぷり召し上がれるレシピです。

■栄養価（1人分あたり）

エネルギー：	88 kcal
たんぱく質：	3.8 g
脂質：	4.6 g
炭水化物：	10.8 g
食塩相当量：	0.7 g



材料： 2 人分

赤パプリカ	1/2 個
黄パプリカ	1/2 個
玉ねぎ	小1/2 個
生しいたけ	3 個
豆苗	1/2 パック
ごま油	6 g

(a)酢	11 g
(a)醤油	9 g
(a)鶏ガラスープの素	2 g
いりごま	5 g

🍴 作り方

- ①赤パプリカと黄パプリカは縦に5mm幅で切る。
- ②玉ねぎは薄くスライスして、5分ほど水にさらす。
- ③生しいたけも薄くスライスして、豆苗は根を落として三等分に切る。
- ④フライパンにごま油をひき、赤パプリカと黄パプリカ、生しいたけを中火で炒める。
焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ボウルに水気を切った玉ねぎと、豆苗、(a)の調味料を入れて混ぜる。
- ⑥⑤に④を入れて混ぜ合わせる。（冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます！）
- ⑦いりごまを振りかけて、完成。

※ 調理のコツやポイント！※

- ・玉ねぎは水にさらすことで辛みがとれます！
- ・パプリカの厚みはお好みで！
シャキシャキ食感をお楽しみください。
- ・温かいままでも、冷やしてもどちらでもおいしく、常備菜としても作り置きにも向いています！



■野菜摂取量（1人分）

152 g