

エスマイル通信 VOL.22

～管理栄養士編～

減塩について



⇒なぜ、減塩が必要なの？

食塩の摂取量が多いと、高血圧や胃がんなどのさまざまな生活習慣病をまねく恐れがあります。食事の際は、塩分の摂り過ぎに注意が必要です。

⇒⇒生活習慣病を予防するには？

目標量を目指し、少しずつ食塩を減らしていきましょう。

男性の1日あたりの目標量は8g未満、女性の1日当たりの目標量は7g未満です。

ちなみに、現状平均量は男性11.1g、女性9.4gです。

減塩★塩味の付け方のポイント

均一に塩味を控えるよりも、1品は普通の味付けにして他を薄味にするとメリハリが利いて食事の満足度が高まります！

減塩★調理のポイント

☑新鮮な食材を使う

旬のものや新鮮な食材で調味料を少なくおいしい料理に！

☑食品の香り風味を利用する

例えば…和え物→生姜 サラダ→玉ねぎ、セロリ
炒め物→にんにく、ねぎ

☑酸味を利用する

例えば…和え物(醤油、みりん)⇒酢の物(酢・砂糖)
冷奴(醤油使用)⇒冷奴(酢醤油を使用)

☑油を利用する

油をプラスすることで薄味でもうま味、コクがでます

☑焦げ目を利用する

見た目も良く香ばしさがあるので薄味でもおいしく食べられます

☑香辛料を利用する

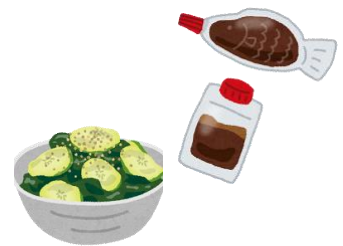
例えば…カレー炒め
わさび和え
辛子酢和え

☑味付けは表面に

余分な調味料を使わずに食べられます

☑減塩食品を利用する

食品を見て選ぶことも減塩への第一歩！



減塩★特に気を付けて欲しいこと

漬物や汁物、練り製品(ちくわ、かまぼこなど)や加工食品(ウインナー、ハムなど)は塩分が多いため、食べる回数を減らしましょう。

麺類を食べる時は汁を残しましょう。ラーメンの場合スープだけで塩分が

おおよそ3gふくまれています。



★食しシピ★～減塩だしの素を使って～

■鶏の照り焼き(4人分)

材料：鶏もも肉…1枚(360g)

食塩…少々(0.6g)

こしょう…少々(0.1g)

【A】酒…大さじ3/4(20g)

【A】みりん…大さじ3/4(20g)

【A】醤油…大さじ3/4(20g)

【A】砂糖…大さじ1弱(8g)

塩分77%カットだしの素

…小さじ2(4g)

サラダ油…小さじ1/2(2g)

しし唐辛子…16本(44g)

1人分	
エネルギー	222 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	13.3 g
カリウム	316.4 mg
食塩	1.2 g



作り方：

- ①鶏肉は皮目にフォークで数か所穴をあけ、包丁でたたいて平たくし、塩・こしょうをする。ボウルに【A】とだしの素を入れ混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油少々を中火で熱し(テフロンなら油なしでもOK!)しし唐をサッと焼き器に盛る。
- ③フライパンに油小さじ1/2を中火に熱し、①の鶏肉を皮目から焼く。皮がパリパリになってきたら裏返し、キッチンペーパーで余分な油を拭く。ふたをして弱火にし中に火が通るまで7分程焼く。
- ④いったん火を止め、①の合わせた調味料を加え再び中火にかけ、鶏肉にからめる。食べやすい大きさに切り、②の器に盛り、たれをかける。

★ポイント★

だしの素を最初から入れると具材に染み込み、よりおいしく仕上がります。キッチンペーパーで余分な油を取り除くことで、カロリーダウンできます。

■さつまいもと小松菜の味噌汁(4人分)

材料：さつまいも…100g

小松菜…40g(1束)

油揚げ…15g(1/2枚)

水…600ml(3カップ)

味噌…大さじ2(36g)

塩分77%カットだしの素

…小さじ2(4g)

1人分	
エネルギー	72 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	1.8 g
炭水化物	10.9 g
カリウム	205 mg
食塩相当量	1.0 g



作り方：

- ①さつまいもは1cm半月切りして水にさらす。
- ②小松菜は3cmの長さに切り、油揚げは縦半分にして5mmに切る。
- ③鍋に水とさつまいもを入れ火にかけ、沸騰したら②を茎からお湯に入れ葉の部分もいれてひと煮立ちさせる。
- ④火を止め、溶いた味噌を入れ、塩分77%カットだしの素を入れる。

★ポイント★

だしの素を汁物に使用する時は、最後に入れると風味良く仕上がります！さつまいもと小松菜には塩分を体外に排出してくれるカリウムが多く含まれています。

■大根とにんじんの酢の物(4人分)

材料：大根…200g
 人参…40g
 塩（塩もみ用）…少々
 塩分77%カットだしの素…小さじ2（4g）
 砂糖…大さじ1
 醤油…小さじ1
 酢…大さじ4
 ゆず…1/4個

1人分	
エネルギー	38 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.1 g
炭水化物	8.6 g
カリウム	152 mg
食塩相当量	0.6g



作り方：

- ①大根、人参は皮をむいて5cmの長さの千切りにし、10分おき塩もみして水気をしぼる。
- ②ボウルにだしの素、砂糖、醤油、酢を入れて混ぜ合わせ①を加える。
- ③冷蔵庫で冷やす。

★ポイント★

お酢の酸味とゆずの香りにより、少ない塩分でもおいしく感じ減塩効果になります。
 塩もみをしっかりすることで、調味料がしっかり染み込みます！

■ほうれん草としめじのツナ和え(4人分)

材料：ほうれん草…300g
 しめじ…40g
 ライトツナフレーク…40g
 醤油…小さじ1（5g）
 塩分77%カットだしの素
 …小さじ3/4（1.5g）

1人分	
エネルギー	45 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	2.4 g
炭水化物	3.1 g
カリウム	546mg
食塩相当量	0.5 g



作り方：

- ①ほうれん草は熱湯で茹でて冷水にとる。
- ②しめじは石づきを除いてさっと茹でて冷ます。
- ③ボウルに①と②、ツナを入れて醤油、だしの素で和える。

★ポイント★

ライトツナフレークなどの缶詰類を選ぶときは、カロリーも重要ですが、塩分も注意してみてください。食塩相当量 0.6~0.9g のものが出回っていますが、食塩無添加のものであれば、一缶当たり食塩相当量 0.2g 弱のものも販売されています。

★ピクアツプOTC★

食レシピで使用した
だしの素です!!



スーパーでのお取扱いはないですが、薬局ではお取扱いただけます。
主に病院や福祉施設の食事に使用されています。

77%塩分カットのだしの素

※一部店舗お取り扱いあります
(お取り寄せも可能)

1gあたり

エネルギー：3.64kcal たんぱく質：0.02.6g 脂質：0.005g 糖類：0.662g カリウム：1.14mg
ナトリウム：0.0388mg(食塩相当量 0.0986g) リン：1.74mg

上質のかつお節を原料として食塩を加えずに作り上げ、味と香りが調和した風味調味料です。塩分を控えめに心がけている方、塩分を調整されている方などに安心してご利用いただけるよう、食塩を一切使用しておりません。

保存に便利なチャック付袋入りと、使いやすいスティックタイプがあります。

味噌汁をはじめ、煮物、鍋物など色々なお料理に幅広くご利用いただけます。

味噌汁は出来上がる直前にだしの素を入れると風味よく出来上がります。

火の通りにくい食材などは、半量をはじめから入れ、残り半分を仕上げに入れるとよりおいしく出来上がります。

4人分の使用目安

小さじ山盛1杯は約4gです。

味噌汁、すまし汁 ☞600mlの水に対して 4g

煮物 ☞600mlの水に対して 4g

麺のかけつゆ ☞1,000mlの水に対して 8g

おでん ☞1,000mlの水に対して 8g



原材料：乳糖、調味料(アミノ酸等)、風味原料(かつお節粉末、そうだかつお節粉末)

賞味期限：製造より18ヶ月

保存方法：高温多湿を避けて保管し、小袋開封時は袋の切り口を折り曲げて冷蔵庫に保存し、早めにご使用ください。

メーカー：シマヤ

シマヤ H.P.より

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^ - ^●)(●^ 8 ^●)

管理栄養士 川畑(若井)