

## いたばし

## 食と栄養の知恵袋

## 食塩とりすぎていませんか

一般的に医療機関で測定した収縮期血圧が 140mmHg 以上、拡張期血圧が 90mmHg 以上の場合、高血圧症と診断されます。日本では高血圧といわれる方は非常に多く、\*令和3年度の板橋区国民健康保険特定健康診査(40~74歳)で36%、後期高齢者医療健康診査(75歳以上)で67%が高血圧で服薬していると答えていました。血圧が高い状態が続くことで、心臓や血管には負担がかかり様々な病気を招きます。

高血圧対策の1つとして、減塩があります。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、1日男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満が食塩相当量の摂取目標量となっていますが、令和元年国民健康・栄養調査報告では摂取量の平均値が 9.7g と多くの方が食塩をとりすぎている状況にあるといえます。

皆さんも日頃から必要以上に食塩をとらないよう気を付けましょう。

\*国保データベース(KDB)システムより

## 減塩のポイント

減塩



✓ 漬物や食塩の多い食品(ハム、ソーセージ、練り製品等)を避ける



✓ 汁物や麺類の汁量や摂取回数を減らす



✓ すべて薄味にするのではなく、1食のうち1品は重点的に味つけする等献立にメリハリをつける

✓ 新鮮な素材を使い、その持ち味を生かす

✓ 減塩、無塩などの商品を上手に利用する

✓ 酸味(酢やレモン汁等)や香辛料を利用する

✓ 食品の栄養成分表示をよく確認する



栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	98 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	7.0 g
炭水化物	0.7 g
食塩相当量	1.3 g



上手に減塩するために…

## 栄養成分表示を活用しましょう

加工食品の「栄養成分表示」を確認することで、その食品からどれくらい食塩をとっているかが分かります。身の回りの「栄養成分表示」を見てみましょう。

### 例) 市販のおせんべい

栄養成分表示(1包装2枚当たり)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	2.5g
炭水化物	10.8g
食塩相当量*	0.24g

栄養成分表示の「食品単位」は書き方が様々です。

(例) 100g 当たり  
1包装当たり  
1食分当たり など

「食塩相当量」=「食塩」とみなします。

これは1包装2枚当たりの値です。この例では**おせんべいを1枚食べたとき、食塩を0.12g**とったことになります。

\*食塩相当量とは：食品中のナトリウム量から算出した塩化ナトリウム (=食塩) 量です。

1つの鍋で 食塩控えめ  
お手軽レシピ♪

## キャベツのごま酢和え

### 材料 (2人分)

キャベツ……………大きめの葉1枚(60g)  
もやし……………1/4袋(40g)  
にんじん……………20g  
① 白すりごま…小さじ2  
しょうゆ……………小さじ2/3  
② 塩……………少々  
砂糖……………小さじ1  
酢……………大さじ1と1/2

### 作り方

- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんは短冊切り、もやしはひげ根をとる。
- ② 沸騰した湯に、にんじん、キャベツ、もやしの順に入れて一緒にゆでる。ゆで上がった湯を切り、冷めてから水気をしぼる。  
★よくしぼると味がなじみやすくなります。
- ③ ①を混ぜ合わせて②を和える。

### 【ひとり分の栄養価】

エネルギー：42kcal    たんぱく質：1.4g    食塩相当量：0.5g

### ★おすすめポイント★

- 酢の酸味やすりごまの風味で、食塩控えめでも美味しく仕上がります。
- 白菜や小松菜など、好みの野菜で作れます。



(レシピ提供：板橋フリー栄養士会)



# 板橋区内施設の 好評メニュー

介護老人保健施設  
板橋ロイヤルケアセンター  
174-0063 板橋区前野町 3-4-3  
電話 03-5915-2670

## 今日の献立

- ごはん 140g
- えびと春菊のかきあげ
- いんげんの白和え
- 大根のみぞれ汁
- 果物

ひとり分の栄養価  
エネルギー：522kcal  
たんぱく質：15.1g  
食塩相当量：2.2g



## えびと春菊のかきあげ

### ◆材料(2人分)

- むきえび……60g
- 春菊………1/3束(60g)
- 玉ねぎ………中 1/6個(30g)
- ① 天ぷら粉…大さじ4(40g)
- ① 水………50cc
- 揚げ油………適量
- ② 天つゆ(三倍希釈)
- ② ……大さじ1
- ② 水………50cc

### ◆作り方

- ① 春菊は3cmくらいに切る。玉ねぎはたて半分に切り、薄切りにする。
- ② ボールに①とえび、①を合わせ、軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②を180℃の油で揚げる。  
☆②を金属製の穴あきお玉等にすくいてそのまま油に入れ少し固まったところで動かすと良い。
- ④ 天つゆ(②)を添える。

## 大根のみぞれ汁

### ◆材料(2人分)

- 大根………1.5cm(60g)
- ① おろし生姜チューブ  
① ……1cm
- ① しょうゆ………小さじ1/6
- ① 食塩………小さじ1/6
- ① 和風だし顆粒…小さじ1/3
- ① 水………300cc

### ◆作り方

- ① 大根はおろし金ですりおろす。
- ② ①と①を鍋に入れ火にかける。

☆生姜はお好みで量を調節してください。

## いんげんの白和え

### ◆材料(2人分)

- さやいんげん  
① ……4~5本(40g)
- にんじん………20g
- ① 木綿豆腐………1/8丁(40g)
- ① 白すりごま…小さじ2
- ① しょうゆ………小さじ2/3
- ① 砂糖………小さじ1・1/3

### ◆作り方

- ① にんじんは千切り、さやいんげんは1~2cmに切り、2分茹でる。
- ② ボールに①を入れ、へらでつぶしながら混ぜる。
- ③ ②に①を加え混ぜ合わせる。

☆冷凍のカット野菜を使うと、季節を問わず簡単に作ることができます。

## 果物

### ◆材料(2人分)

- みかん缶…50g

飲み込む力の弱い方などは、やわらかく仕上げたり、食べやすい大きさに切るなど工夫しましょう。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。



## クイズ 2つのうち食塩が多いのはどちらでしょうか

AとBはどちらも市販のかまぼこの栄養成分表示です。  
 同じ量を食べたと仮定した場合、  
 どちらの方が食塩が多いでしょうか？



### かまぼこA 1枚(25g)当たり

エネルギー	23kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.1g
炭水化物	2.5g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.55g</b>

### かまぼこB 100g当たり

エネルギー	92kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	0.4g
炭水化物	10.0g
<b>食塩相当量</b>	<b>2.2g</b>

## 答え 食塩の量は同じ

同じ商品でも、表示の仕方によって受け取る印象が異なることがあります。上記は表示の食品単位が異なっています。**Aは1枚(25g)当たり**、**Bは100g当たり**での表示となっていますが、それぞれを同じ重量を食べた時の栄養成分は同じです。購入の際、表示内容をよく確認して、上手に利用するようにしましょう。

## 1回使用量あたりに含まれる食塩相当量の目安



	1回使用量の 目安	食塩相当量 (g)
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)	0.9
濃口しょうゆ 減塩	小さじ1 (6g)	0.5
薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)	1.0
薄口しょうゆ 低塩	小さじ1 (6g)	0.8
だし入りみそ	小さじ1強 (8g)	1.0
だし入りみそ 減塩	小さじ1強 (8g)	0.8

<参考 日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)>

減塩製品も多く販売されています。  
 1食当たりの減塩量は少なくとも、  
 日々が積み重なると大きな差になります。  
 好みに合った製品を探してみるとよいでしょう。

発行：板橋区健康生きがい部(保健所)健康推進課

〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66-1 電話 03-3579-2308

メールアドレス ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページアドレス <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shoku/1026612/index.html>