

テーマ「工夫して美味しく減塩」

◇ 高血圧の原因 ..

肥満、アルコール・食塩のとりすぎ、喫煙などがあります。

今回は、食塩のとり方を中心にお話をします。



<今回のポイント>

①食塩と高血圧の関係

②普段の自分の血圧を知りましょう。

朝は朝食前・服薬前、夜は就寝前に測定。

③自分の家の味は、他の家の味より濃い？薄い？

食塩をどのくらいとっているのか確認しよう。



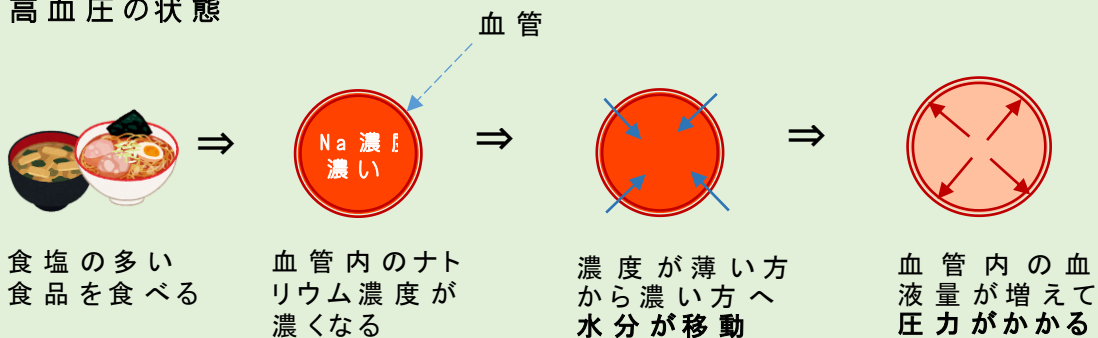
食塩と高血圧の関係

食塩をとりすぎると高血圧になりやすいのは・・・。

味の濃いものを食べると、血液中の塩分濃度を下げようと、血管内に水分を取り込みます

とりすぎた食塩の作用により血管内で多くなった血液が、血管を内側から強く押します。この圧力が高くなる状態を高血圧といいます。

高血圧の状態



*人間の身体には、塩分濃度を一定に保とうとする仕組みがあり、濃くなり過ぎた濃度を水分を増やすことでうすめようとしています。



味の濃いものを食べた後に水分をとりたくなるのは、このためなんだね

◇ 普段の自分の血圧を知りましょう。
朝は、朝食前・服薬前、夜は就寝前に測定

「自分の血圧が日常的に高いのか、それとも健診の時だけ高いのか」

まずは、普段の自分の血圧を測定してみましょう。知ることは病気を予防することに繋がります。



家庭での血圧測定ポイント

○朝と晩に測定しましょう

朝は朝食前、晩は就寝前

○正確な測定をするために

- ・測定前の飲酒・喫煙・食事・
- ・入浴などは避ける。排尿は済ませる。
- ・静かな適温の部屋で、1～2分リラックスしてから。

○決まった時間に測定し、記録をつけましょう。



※血圧を記録できる記録表（日付入・日付無）を添付しました。



教室の様子

◇ 自分の家の味は、他の家の味より濃い？薄い？
食塩をどのくらいとっているのか確認しよう。



講座では、自宅からみそ汁、煮物の汁、おでんのダシ等を持参していただき、塩分測定を行いました。

1. 市販のみそ汁の塩分濃度を測定しました



表示の量で作りました。結果
塩分濃度は **1.21%** でした。

一杯分の量(150g)に換算すると、食塩約 **1.8g** に相当します。

重量(g)×塩分濃度(%)÷100=食塩量(g)

例) $150\text{g} \times 1.21 \div 100 \approx 1.8\text{g}$



2. それぞれのダシの塩分量を測定しました



◀ 左から、煮干し・削り節・昆布

	煮干し	削り節	昆布	風味調味料
塩分濃度	0.08%	0.10%	0.15%	0.25%
汁椀1人1杯の 食塩量に換算 (150ccで換算)	0.12g	0.15g	0.225g	0.375g

昆布・煮干し・削り節のだし汁の塩分濃度を測定したところ、市販の風味調味料で作るよりも食塩量が少ないことがわかりました。



3. 自宅から持参した汁の塩分量を測定しました。



【測定結果】

種類	みそ汁 A	みそ汁 B	みそ汁 C	みそ汁 D	みそ汁 E	スープ
塩分量(%)	0.61	0.64	0.77	0.83	0.64	1.0
食塩量(g)	0.92	0.96	1.16	1.25	0.96	1.5

※食塩量は、汁碗1人1杯 150cc で換算(小数点第3位四捨五入)

種類	煮物汁	煮豚汁	おでん汁
塩分量(%)	0.9	1.3	1.37



人間にとって、適正な塩分濃度は、体液に近い0.7%位です。
みそ汁の塩分については、皆さん気をつけているようですね。
ただし、量を多く飲んでしまうと摂取量は増えてしまいます。
また、お鍋でしめは雑炊もいいですが・・・。
濃度や食べる量に気をつけてください。

4. 1日の食事例から、食塩の量を確認しましょう。

【朝】 食塩量 **1.7g**

パン(6枚切り)1枚	..0.9g
バター	..0.2g
目玉焼き 1枚	..0.3g
ブロッコリーサラダ	..0.2g
ヨーグルト	..0.1g
りんご	..0g



【昼】 食塩量 **2.2g**

焼きそば	..2.2g
------	--------



【夕】 食塩量 **3.6g**

御飯	..0g
みそ汁	..1.2g
きんぴらゴボウ	..0.6g
ぶりの照り焼き	..1.2g
ほうれん草 おひたし	..0.6g



この例で3食分の食塩量を計算してみると、**7.5g**となります。
1日の食塩摂取**目標量**に比べて
どうでしょうか？確認してみてください。



1日の食塩摂取**目標量**

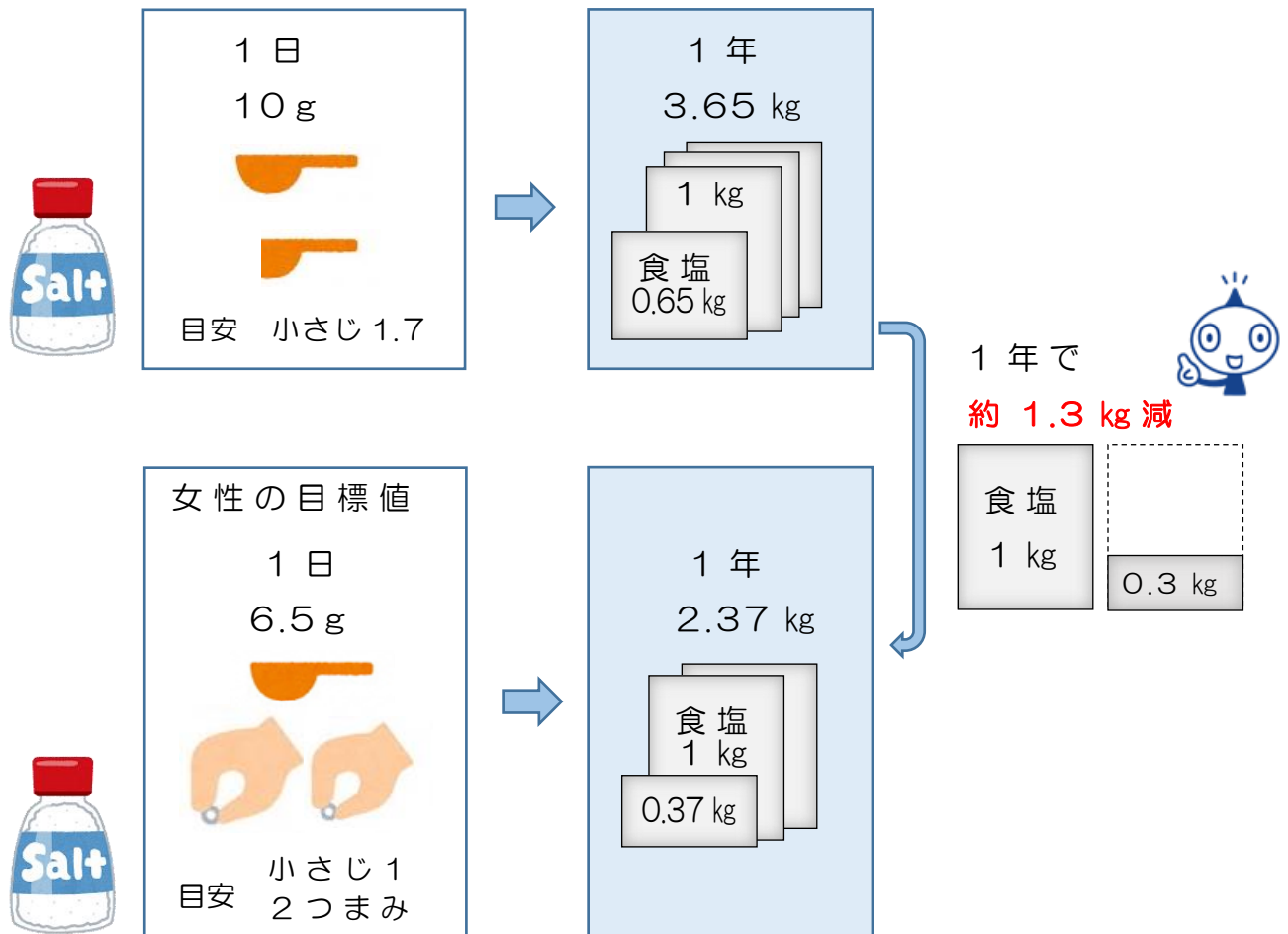


成人男性 **7.5g 未満**



成人女性 **6.5g 未満**

◇こんなに違う・・・摂取量！！



5. 食品に含まれる食塩量をチェックしましょう

(栄養成分表を確認しよう)



これは、ある袋麺の表示です。
スープを全て飲んでしまうと、
麺と合わせて塩分 6.3g を
摂取する事になります。
スープは残しましょう！

栄養成分表示 1人前(140g)当たり		
熱量	:	346 kcal
たんぱく質	:	12.4 g
脂質	:	5.0 g
炭水化物	:	62.9 g
食塩相当量	:	6.3 g
(めん 1.9g、スープ 4.4g)		

血圧を上げないために、薄味に慣れることも大切です。
味が薄いと感じたら、牛乳を使う事(味噌に混ぜる、煮物に
使う等)で旨味が増し、味が濃くなるので試してください。**乳
和食レシピ**を御参照ください。

乳和食レシピで減塩しよう

牛乳のコクを利用して減塩をするレシピです。

食塩相当量
30%カット!



※1人分

エネルギー
425kcal

カルシウム
142mg

食塩相当量
1.4g

調味料を
わる・のぼす

ミルクつけつゆそうめん

ミルクを加え、
めんつゆの量は通常の13分の1に!

材料
(2人分)

<ミルクつけつゆ>

牛乳 200ml
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
そうめん 2束(200g)

<薬味>

ねぎまたは青じそ 適宜
すりごま 適宜
おろししょうが 適宜

作り方

- めんつゆと牛乳を合わせて、ミルクつけつゆを作る。
- そうめんをゆで、ゆで上がったザルに上げて水洗いし、器に盛る。
- そうめんを1につけながら、薬味をたっぷり入れていただく。

食塩相当量
36%カット!



※1人分

エネルギー
192kcal

カルシウム
243mg

食塩相当量
0.7g

ゆでる・
ゆで戻す

高野豆腐のミルク煮

ミルクのコクで調味料は通常の半分以下で
食感ほももちに!

材料
(2人分)

高野豆腐 2枚(40g)
牛乳 200ml
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方

- 高野豆腐はさっと洗って水気を絞り、1枚を4等分に切っておく。
- 鍋に牛乳と砂糖、しょうゆを入れてときどき底を混ぜながら中火にかけ、ふつふつとしてきたら高野豆腐を加えてクッキングシートで落とし蓋をし、弱火で煮汁が少なくなるまで7-8分コトコトとゆで戻しながら煮る。

食塩相当量
50%カット!



※1人分

エネルギー
71kcal

カルシウム
86mg

食塩相当量
1.2g

調味料を
わる・のぼす

減塩みそ汁

朝食で手軽に減塩しよう!

材料
(2人分)

<ミルクみそ>

みそ 大さじ1
牛乳 大さじ1
水 300ml
かつお節削り節
(お茶パックに入れておく) 5g
豆腐 100g
ねぎ(小口切り) 10cm
なめこ 50g

作り方

- みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
- 豆腐は1.5cm角に切り、水けをきっておく。
- 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、豆腐、ねぎ、なめこを加えひと煮する。
- かつお節をしっかり絞って取り出したら、1を加えて火を止める。

さらにおいしくなるポイント

- 乳和食を調理する際は、成分無調整の牛乳を使用。レシピの分量は、しっかり計量しましょう。
- 焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
- 牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質がありますので、時々混ぜながら調理しましょう。

監修:料理家・管理栄養士 小山浩子

出典:一般社団法人 Jミルク

※塩分チェックシートを添付します。ご活用下さい。

科学的根拠に基づくがん予防

「がんのリスクを減らす生活習慣」として・・・「禁煙する」「節酒する」「食生活を見直す※」「身体を動かす」「適正体重を保つ」があげられています。

食生活を見直す※

- 減塩する
- 野菜と果物をとる
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



○**減塩**は、がんのリスクを減らす生活習慣のうち、「食生活を見直す」に入っています。

この教室に参加していなかったけれど、「血圧の数値が気になる・・・」「自分にあった食事について具体的に教えて欲しい」という方は「健康相談」をご利用ください。

健診結果の見方が分からない方も御相談ください。

平日 9 時～11 時 30 分、13 時～15 時に相談を受けしています。

保健師・管理栄養士がお話を伺います。

熊谷保健センター 048-526-5737

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年 _____月 _____日 年齢 _____歳 性別： 男 女

最後に合計点を計算してください。

		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1 日 2 杯以上	1 日 1 杯くらい	2 ～ 3 回 / 週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1 日 2 回以上	1 日 1 回くらい	2 ～ 3 回 / 週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2 ～ 3 回 / 週	1 回 / 週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日 1 回は かける	時々かける	ほとんど かけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3 回 / 週くらい	1 回 / 週くらい	利用しない
	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3 回 / 週くらい	1 回 / 週くらい	利用しない
	家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
	食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ
	○をつけた個数	3 点 × 個	2 点 × 個	1 点 × 個	0 点 × 個
	小計	点	点	点	0 点
	合計点	点			

チェック✓	合計点	評 価
	0 ～ 8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9 ～ 13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14 ～ 19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20 以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

出典 「あなたの塩分チェックシート」

監修 社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也
管理栄養士 増田香織