



食育のススメ

新しい年が始まって2週間が経ちましたね。

12月から、忘年会・クリスマス・大晦日・正月と、ごちそうを食べる機会が多かった方、胃腸は疲れていませんか？

ごちそうの「濃い味」に舌が慣れてしまっていないですか？

濃い味は塩分を多く摂りがちで、慣れてしまうと、うす味や素材の味が物足りなさを感じることもあります。

さりげなく調整し、おいしく減塩を！！



食塩はどのくらい？

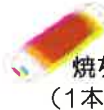
意外と多い食品に含まれている食塩。食塩の摂り過ぎと高血圧症（動脈硬化の一因）には、関わりがあります。



食パン
(6枚切1枚)
約0.7g



カップ
ラーメン
(1食約90g)
約6.2g



焼ちくわ
(1本約30g)
約0.6g



ウィンナー
(1本約20g)
約0.4g

●1日あたりの目標量（18歳以上） 「日本人の食事摂取基準2015年版」

男性：8.0g未満 女性：7.0g未満

皆さんはどのくらい摂っていると思いますか？

外食をするとき、買い物をするときは、栄養成分表示を確認してみましょう。



お弁当

栄養成分表示（1食(390g)あたり）	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

●ナトリウムと食塩相当量

高血圧症に関わるのは「ナトリウム」というミネラルです。

ほとんどの食品は、ナトリウム量を元に計算して『食塩相当量』として表記されています。

加工食品の栄養成分表示には、ナトリウム量として書かれていることがあるので注意しましょう。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (g)} \times 2.54$$

●少しずつ減らす

いきなり薄味になると抵抗が大きいものです。

煮物や汁物などは、1~2ヶ月かけて徐々に、味の変化に気付かない程度に調味料を減らしていきましょう。

また、調味料を減塩に変えるのも、さりげなく出来る方法の一つです。

●メリハリをつける

すべての料理が濃いめなら、まずは、一食の中で一品「うす味料理」を。

慣れてきたら、もう一品「うす味料理」に。

味にメリハリをつけていきましょう。



●いろいろな味を楽しむ

濃い味付けのおかずは、お米やお酒を摂りすぎる原因にもなります。

基本の五味（甘味・塩味・酸味・苦味・旨味）だけでなく、辛味や渋味などの刺激、食感、香り、噛む音、料理の温度や色でも変化をつけて。

いろいろな味を楽しみましょう。

カリウムを摂ろう！

※腎臓疾患などカリウム制限のある方は、医師の指示に従ってください。

カリウムは、余分なナトリウムの排泄を促します。

水に溶けやすいため、具材は出来れば大きめに切り、焼く・炒める・煮汁ごと食べる料理がおすすめ。

具たくさんにすれば、素材からの旨味も利用でき、少ない調味料なら一石二鳥です。



大きめに切る



炒める



具たくさん味噌汁

●多く含む食品：100gあたりのカリウム量

- ・アボカド：720mg
- ・バナナ：360mg
- ・さつまいも（焼）：540mg
- ・じゃがいも（水煮）：340mg
- ・かぼちゃ（焼）：570mg
- （ゆで）：430mg

炒める

具たくさん味噌汁

