栄養士が考える
減塩の工夫

～3日間分とその要点～

体が大事だから病院で出てくるような食事を提供する、
これでは毎日楽しみな食事なのに、テンションが下がってしまいますよね。
そこで私が提案するのは、
今までの食事を、少し見直していただくというスタンスです。
急に変えるのも大変ですし、変えたくないというのも本音だと思います。
でも毎日の食事で、自分の体ができていることも事実です。
食事について少し見直していただき、変えられそうなことから変えていけば、
きっと 5 年、10 年後には、随分変化できているのではないでしょうか。
それも自分の頑張りしだいです！！さあ、始めてみませんか？

今回の献立は、
量をわかりやすく表示をするために、
野菜などは 1/2 個などアバウトに表示してあります。
調味料の量も、匙を使ったり、使い切りパックの 1 つ分の量にしてあります。
（少々は親指と人差し指 2 本でつまんだ量、一摘みは親指と人差し指、中指の 3 本でつまんだ量です。言葉として規定があります。）
物によって大きさが違うじゃない！と指摘されそうですが、
料理は理科の実験ではないので、そこまで気にするより、わかりやすくした方が、
実際に実行に移していただけたり、長く続けていただけるのではないかと思ったからです。

塩分を控える為の要点

- **スープ類の汁は少なく**
  味噌汁などの汁類は、塩分がたくさん取れてしまうので、
  具を増やして、汁を少なめにしましょう。
  麺類の汁も残すようにしましょう。
- **洋食メニューをうまく取り入れて**
  和食は全体的に塩分が多くなりがちです。
  洋食はエネルギーは多くなりがちですが、
  全体的に塩分控えめのメニューです。
- **減塩醤油は強い味方です**
  つけて食べるときは、他の人と異なる醤油を使うのが容易です。
  はかるのが面倒な時は、食べきりパックを利用すると簡単ですね。
- **ご飯の友は控えめに**
  野菜が足りないからと言って、漬物などに頼るのはやめましょう。
  ご飯を食べすぎて、カロリーの摂りすぎにもなりかねません。

あなたも、
塩分を減らす
コツを覚えて、
減塩メニュー博士
に
なりましょう！

塩分は 1 日 10 g まで、と言われていますが、一体 10 g ってどんなもんなの？と思う方、たくさんみえると思います。
私自身栄養士ですが、一日の塩分量なんて、しっかりと把握していません。
ただ一般の方と異なるのは、知識があるから、摂りすぎかな？とかは感じることができます。
私は、皆さんが毎日しっかりと塩分量を把握することは必要だとは思っていません。
少しでも知識を身につけていただいて、少しでも塩分のことを考えてもらえたらいいな、
できることなら、塩分摂りすぎたから、こんな献立にしようかな、
このおかずを選ぼうかなと少し考えていただけたらと思います。
また高血圧や糖尿病、腎臓系の病気にかかると、どうしても塩分制限が出てきてしまいます。
そのような方にも、参考にしていただけたらと思います。

今回の献立は、カロリーを計算した献立で、いかに塩分を減らすかを考えて提案しました。
同じ家族なのに、塩分制限がある方だけのメニューを作るなんてそんな面倒なことはできませんし、塩分控えめの方に合わせて、他の家族もみんな一緒というのも少しかわいそうな気がします。家では無理なく、できる限りのことをしていただけたらと思います。

・スープ類の汁は少なく
手っ取り早く塩分を減らすことができる方法です。
でも日本人に生まれた以上、味噌汁のおいしさも知っていますし、うどんやお蕎麦もおいしいですものね。

また、スープ類は体を温めるという悪いことばかりではありません。なので、ほどほどに取ってもらうということが大切になってきます。回数を減らすこともいいですが、まずは一回に摂取する量を減らすようにしてみてはいかがでしょうか。
うどんやそばの場合は、汁を半分残す、味噌汁の場合は具を多めに入れてもらって汁を少なくするなど、できることから始めてみましょう。

・洋食メニューをうまく取り入れて
和食の調味料に比べて、洋食の調味料の方が塩分が少ないことが多いです。
じゃ、洋食に変えちゃえばいいのでは！？と考えると思いますが、洋食には油摂取が増えるという欠点があります。
なので、洋食もうまく取り入れる程度にしてあげるといいと思います。

以下に調味料の塩分含量を記載します。
例えば肉をソテーした場合、塩でも醤油でもソースでもケチャップでも合いますよね。
そのような時には、塩分が少ないものを選択してあげるといいと思います。
●小匙 1 の調味料の塩分含有量
　塩　　6.0 g
　醤油　　1.0 g
　みそ　　0.7 g
　ポン酢　　0.5 g
　ソース　　0.5 g
　ケチャップ　0.2 g
●鶏肉 100 g をソテーした場合、つける調味料の量（調味料名：調味料摂取量・塩分含有量）
　塩：0.8 g ・0.8 g
　醤油：6 g ・1.0 g
　ポン酢：6 g ・0.5 g
　ソース：6 g ・0.5 g
　ケチャップ：10 g ・0.4 g

・減塩醤油は強い味方です
減塩醤油の塩分量は普通の醤油の半分です。家族全員分一緒に作るものは、減塩醤油に変えてもらうなどの工夫をしてもらうと、しっかり塩分量を落とすことができます。
お浸しなどでしたら、味付け前に取り分けてもらい、食べる前に自分でかけるというのもいいと思います。

かけた！という自己満足も発生して、味を感じることができます。

・ご飯のお供は控えめに
やはりここが一番の塩分摂取になります。食べたいのであれば、量を決めて食べる（もちろん少な目で）か、酢漬けの漬物：ピクルスやラッキョウ、ガリなどに変えるのもいいでしょう。

ここに挙げませんでしたが、下記のことにもぜひ気を付けてほしいものです。
・加工品の摂取を控えめに
カップラーメンなどはもちろん、最近　調味料も三杯酢や、そうめんつゆなどだし入りがうたわれているものが多くあります。また、味の素や中華だしの素などにも塩分が含まれています。これらの加工品を使用すると、塩分が高めになってしまう傾向があります。
十分ご注意ください。

・魚は干物や漬けてあるものを買わずに、自分でつけましょう。
漬けてあるのもを購入すると、中まで塩分がしみこんでしまっており、どうしても塩分が高くなります。自分で 2 時間ほどつけたものなら、表面にはしっかりついているので、舌で味を十分味わうことができます。

・香辛料や薬味をうまく利用して
ゆずやレモン、大葉やしょうが、唐からし、わさびやからしなどを使い、これらの風味をうまく利用することで、しょうゆなどの調味料を減らしても十分食べられる味付けになります。

・醤油などの調味料は、別盛で
メインに調味料をかける時、上からかける方が多いと思います。これを別に盛っておいて、つけながら食べるようにするのです。そうすることによって、自分がどれだけつけたのかも把握できますし、フライなどしみこんでしまって味が分からなくなり、再度かけるということがなくなると思います。

毎食　少し工夫するだけで、塩分摂取を控えることができます。
ぜひ試してみてください。
家族一緒の献立で、どうしたら塩分含有量が減らせるのかわからない、
とおっしゃる方必見！！
1 週間の献立の中で、どのように変更したらよいのかを記載したものを作ってみました。

1日目

朝	材料	量
ご飯	ご飯	200g
味噌汁	きのこ	30g
	ジャガイモ	30g
	みつば	3g
	味噌	8g
	だし汁	150ml
納豆	納豆	40g
	だし醤油	5g
浅漬け		なし
フルーツ	柿	1つ

昼	材料	量
天ぷら	茹でうどん	1玉
うどん	エビ天	2本
	大根おろし	30g
	わかめ	5g
	うどんの汁	150ml
	（半分量残す）	
煮物	かぼちゃ	80g
	醤油	小匙1弱
	みりん	小匙1/2
	だし汁	100ml
フルーツ	りんご	¼個

夜	材料	量
ご飯	ご飯	200g
チキンソテー	もも肉	100g
	乾燥香草	適量
	塩	なし
	ソース	大匙1/2
	トマト	2/8切
	スナックえんどう	3本
	油	5g
お浸し	小松菜	70g
	しめじ	10g
	醤油・	小匙1弱
	砂糖	少々
酢の物	きゅうり	2/3本
	わかめ	3g
	かにかま	1/2本
	酢	7g
	だし汁	小匙1
	醤油・砂糖	各3g

朝の塩分量：1.57 g
昼の塩分量：4.34 g
夜の塩分量：1.95 g
合計　8.36 g

●朝食
味噌汁の汁量をみなさんより少なめによそってください。そして具を気持ち多めに。
できれば薄味に慣れてほしいので、初めにだし汁を取っておいて、それを最後に足して薄くしてほしいのですが、ちょっと手間がかかります。
でも、後々　舌が薄味に慣れ、薄味でも満足できる舌になるのの早道です。

漬物類は基本塩の塊だと思ってください。漬物が好きで食べたいわという方は、浅漬けからっきょなどの酢漬けをお勧めします。
なくしてしまったら、食事のボリュームが減ってしまうという方は、フルーツや焼きのりなど塩分含量が少ないもので代用します。
今までの漬物をこれらにすべて切り替えるのではなく、毎食食べていた方なら、1 食分は好きな漬物で、残りはフルーツや酢漬けに変更など、無理のないように変更してみてください。

●昼食
うどんは塩分がとても高い献立の一つです。麺にも塩分が含まれていますし、塩分の多い汁も多いから。でも、汁を残すように食べていただくだけで、随分　塩分量も減るのですよ。

フルーツは全般的に塩分の素でであるナトリウムを排出してくれるカリウムを多く含んでいます。特にリンゴはカリウムが多いので、お勧めです。でも量はほどほどに。

●夕食
チキンソテーは、香草を使用しているため、元から減塩をしやすいメニューとなっています。でもそれ以上にしたいといわれる方は、味付の塩をつけず、食べるときにつける作戦でいかがでしょうか。
しかも塩分の少ないソースを使えば、余計に塩分ダウンが期待できます。お野菜も上記のソースの量で食べてもらえるといいです。
酢の物は減塩の方にとってはたくさん取り入れてほしいメニューです。だし汁を入れることによって、うまみが増して、味付が薄くても満足できる味になります。

2日目

朝	材料	量
食パン	6枚切	2枚
	バター	10g
スープ	人参	1/8本
	ジャガイモ	1/4個
	玉ねぎ	1/8個
	キャベツ	1枚(50g)
	ウインナー	1本
	塩	0.7g
	こしょう	適量
チーズ		なし
ヨーグルト	ヨーグルト無糖	100g
	バナナ	半分

昼	材料	量
四食丼	ご飯	250g
	卵	30g
	塩	0.5g
	油	3g
	鶏ミンチ	40g
	醤油	小匙1弱
	みりん	小匙1/2
	人参	30g
	塩	0.5g
	ごま油	2g
	おくら	30g
	だし醤油	小匙1/2
味噌汁	キノコ	30g
	わかめ	3g
	豆腐	20g
	味噌	8g
	だし汁	150ml
フルーツ	キウイ	1つ

夜	材料	量
ご飯	ご飯	200g
ぶり照り	ぶり	1切れ
	醤油	大匙1/2
	みりん・酒	各小匙1/2
	油	5g
	ミニトマト	2個
	レタス	1枚
胡麻和え	インゲン	50g
	鶏ささみ	1/3本
	醤油	小匙1
	砂糖	1g
	すりごま	小匙1
大根煮	大根	乱切り3切
	人参	乱切り小2切
	ちくわ	なし
	味噌	小匙1/2強
	みりん	小匙1/2
	だし汁	100ml

朝の塩分量：2.97 g
昼の塩分量：3.17 g
夜の塩分量：2.70 g
合計　9.24 g

●朝食
スープも味噌汁同様に、具を多く入れ、汁を少なめにつぎましょう。
できれば、お湯を少し足すと、舌が薄味に慣れるでしょう。
チーズは加工品なので、塩分が高いです。ヨーグルトに変更して、塩分摂取を控えましょう。

●昼食
四食丼は、ご飯の上にかけて食べる食べ方は、比較的塩分が高いものが多いです。
でもメインを変えるのは大変なので、せめて味噌汁の汁量を減らしましょう。

●夕食
ぶり照りでは、フライパンで最後に調味料を絡める感じになります。
フライパンに残ったソースはみなさんにかけてもらい、塩分を減らしたい方は、絡まったソースで食べましょう。ゆずなどをかけるとおいしく感じる方は、試してみてください。
大根煮に入っているちくわも加工品なので、摂取を控えます。

3日目

朝	材料	量
パン	ロールパン	3個
	ジャム	大匙1
巣ごもり卵	卵	1つ
	キャベツ	30g
	人参	15g
	アスパラガス	1本
	油	3g
	塩	なし
	ケチャップ	大匙1
フルーツ	バナナ	1本

昼	材料	量
ご飯	ご飯	200g
蒸し鍋	豚もも肉	80g
	白菜	60g
	人参	20g
	エノキ	30g
	もやし	50g
	ごまだれ	30g
ゆかり枝豆	枝豆	40g
	ゆかり	少々

夜	材料	量
ご飯	ご飯	200g
ホイル焼	タラ	80g
	酒	2g
	塩	なし
	玉ねぎ	20g
	人参	10g
	しめじ	10g
	ピーマン	1/4個
	ポン酢	大匙2/3
はんぺん煮	はんぺん	1/4枚
	里芋	3切
	みそ	小匙1/2
	みりん	2g
	醤油	1g
	唐辛子	適量
すまし汁	大根	50g
	油揚げ	1/2枚
	ネギ	2g
	醤油	7g
	酒	2g
	だし汁	150ml

朝の塩分量：1.7 g
昼の塩分量：1.7 g
夜の塩分量：2.38 g
合計　6.28 g

今日は全体的に少ないメニューとなりました。
汁ものも一回なので、それも手助けになっています。

●朝食
本当はふたを閉める前に塩をふって蒸すのがベストですが、
この方法ですと、一人だけ塩をかけないという訳にはいかないので、
出来上がって蓋を開けたときに、減塩の方以外の卵に塩をかける
方法がいいと思います。

●昼食
今回の鍋は、蒸し鍋なので、タレだけに注意すればいいです。
ゴマダレは塩分が少ない方なので、安心。1.4 g に抑えられています。ポン酢だと、2.5 g 摂取してしまいます。しかし、好みもあると思うので、今日は全体的に少ないですし、ポン酢でも十分大丈夫です。

ゆかりもふりかけなので、塩分が高いイメージです。しかし、シソの風味も生かしており、減塩にもつながっています。調味料として使ってもらえるのでしたら、塩や醤油よりお勧めです。

●夕食
ホイル焼きは、塩をせず酒だけで蒸し焼きしてもらい、食べる直前にポン酢をかけるといいでしょう。物足りない場合は、レモンを絞ってもらったり、七味をかけてお召し上がりください。
はんぺんはさつま揚げと比べても塩分は高めです。その代わり揚げていないので、さつま揚げよりカロリーは控えめ。ですので、はんぺんは普通の方の半分量で。
減らされるのがイヤ！という方でしたら、鶏肉に変えてもらい、一緒に煮込んでもらうのも手です。鶏肉でもささみや胸肉にしたら、カロリーはかなり低いです。
すまし汁も味噌汁、コンソメスープと同様、汁を少なめに、具を多めで。
可能ならだし汁を足して、舌を薄味に慣れさせてあげてください。