

*** 今日の健康(2月)***

< 減塩のすすめ >

現在日本人の平均塩分摂取量は1日12~13gですが、厚生労働省が目標とする健常人の塩分摂取量の目安は1日10g以下で、WHOが推奨する塩分摂取量は1日5~6gです。日本人の塩分摂取量は倍位多いです。すでに高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の方は脳疾患、心臓疾患の原因になる動脈硬化の進行を早めてしまいますので、まず1日10g以下、そして1日6~7g以下を目差しましょう。

< 減塩のポイント >

- ・ 麺類の汁は飲まないこと。
- ・ みそ汁は具たくさんにし、お味噌は半分以下にする。
- ・ 加工食品・インスタント食品は控える。
- ・ 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼きにする。
- ・ しょうゆやソース類はかけずに小皿でつける
- ・ 塩のかわりに、ハーブ・酢・うまみ・薬味などを使っておいしくたべる。
- ・ 副食の海産物加工品やぬかみそ漬け、白菜塩漬け、たくわん等はたべない。



< 調味料の塩分量 >

食塩は小さじ一杯で食塩 5g、

しょう油は小さじ一杯で食塩 1g、

減塩しょう油は小さじ2杯で1g

味噌は、味噌汁1杯=小さじ2杯の味噌で食塩 1.5g



< 練り製品の () は塩分 >

さつま揚げ1個30g(0.6g)、牛蒡巻1個30g(0.7g)、はんぺん1個50g(1g)、つみれ1個30g(0.4g)、ちくわ1本30g(0.7g)、かまぼこ2切れ30g(0.7g)、伊達巻き1個30g(0.3g)

< パン食の時の () は塩分 >

食パン6枚切り1枚60g(0.8g)、フランスパン6cm50g(0.8g)、ロースハム20g1枚(0.5g)、プロセスチーズ1枚20g(0.6g)、カマンベールチーズ1切25g(0.5g)、ウインナーソーセージ2~3本50g(1.5g)、ベーコン1枚20g(0.4g)



< 塩蔵品の塩分 () は塩分 >

塩ザケ1切れ80g(1.5g)、鮭の開き1枚130g賞味85g(1.4g)、ギンダラ粕漬80g(1.3g)、

< 塩分1gの海産物加工品の分量 >

佃の塩辛14g(大きじ1弱で1g)、明太子18g(1/4本で1g)、イクラ43g(大きじ2と1/2で1g)、スジコ21g(1g)、サケフレーク25g(大きじ2で1g)



< 漬物・佃煮 () は塩分 >

ぬかみそ漬けキュウリ4~5枚30g(1.6g)、梅干し1個10g(2.2g)、あさり佃煮15g(1.1g)、たくあん漬け4枚30g(1.3g)、白菜塩漬け30g(0.7g)、昆布の佃煮14g(1.0g)、海苔の佃煮17g(1.0g)



< 料理 () は塩分 >

ラーメン(6g)、コーンポタージュ(1.3g)、海苔茶漬け(1.7g)、日本かけそば(3.8g)、かけうどん(3.8g)、かつ丼(4.3g)、うな重(6.7g)、もりそば(2.7g)、天丼(3g) 寿司1人前(2.6g)



< 味つけ >

塩分を減らすために、しょうが+酢、しそ、みょうが、さんしょう、レモン、ゆず、かぼす、バジル、ジル、パセリ、にんにく等でしょう油や塩の代わりにしましょう。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏