



今回のテーマ 塩分について知ろう

日本人は醤油や味噌を使った料理や漬物など食べることが多く、塩分を多く摂りすぎています。塩分を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、ナトリウムは水を引き込む力があるため、血流量全体が増え、血管を押す力が強くなり、血圧が上がってしまいます。

血圧が上がると心臓や脳などの太い血管の負担にもなるため、動脈硬化や心不全、心筋梗塞等のリスクにつながると言われています。

最近では、骨粗鬆症の予防のためにも、塩分の摂り過ぎに注意するよう指導されています。

1日の塩分摂取量の基準は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020年版」によると、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、また日本高血圧学会では1日 6g 未満、WHO(世界保健機関)では1日 5g 未満としています。

□身近な料理と調味料の塩分



ラーメン1杯：6.0～7.0g
食パン6枚切り：0.8g
ロールパン2個：1.0g
鮭の塩焼き1切れ：1.1g
味噌汁1杯：1.5g

食塩 6.0g
濃口しょうゆ：1.0g
薄口しょうゆ：1.0g
みそ：0.7g
ウスターソース：0.6g

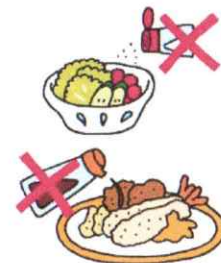
(※小さじ1あたり)

大塚食品 HP、全国健康保険 HP、キッコーマン HP

□減塩方法について

- ・漬物や塩蔵品（ウインナーやハム）は控えめに
- ・味噌汁は具沢山に
- ・麺類のスープは残す
- ・だしを効かせる（顆粒だしは塩分を含むので注意）
- ・酸味や辛味を使う
- ・醤油などはかけるのではなくつけて食べる

→減塩醤油などを活用するのも○！



□おすすめレシピ・商品

ブロッコリーと豚バラのオイスターソース炒め（2人前）

ブロッコリー 100g（1/2 株）
豚バラ肉 100g
ネギ 50g（1/2 本）
すりおろしにんにく 適量
オイスターソース 小さじ1
減塩醤油 大さじ1
ごま油 大さじ1/2



香味野菜で少量の調味料でも
食べごたえあり！
豚肉×ブロッコリーで栄養 UP！

マイサイズプラスサポート（塩分1g）



気になる栄養成分がひと目でわかる
マイサイズプラスサポート！
食材の旨みを活かして
減塩をサポートします