

# おいしく減塩

みなさんは普段の食事で、どのくらい食塩を摂取しているのか意識していますか？近年における成人1人1日あたりの食塩摂取量は、男性11g程度、女性9g程度といわれています。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では成人1人1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に減塩が必要とされています。

「塩」は、私たちが生きていくために必要不可欠ですが、日頃から食塩の多い食事を続けていると、高血圧をはじめとするさまざまな生活習慣病を発症するリスクを高めます。

今回は、生活習慣病予防のための「おいしい減塩」のポイントをご紹介します。

## 【減塩のポイント】

### ・薬味や香辛料、香味野菜を使う

わさびやしょうが、こしょうや唐辛子、山椒、カレー粉などの薬味や香辛料を用いると、味にメリハリがつかます。また、しそやみつば、みょうがなどの香味野菜が持つ香りや風味で、塩分を減らした時の物足りなさを補います。

### ・酸味をきかせる

「酸味」には、塩味を強く感じさせる特徴があります。レモンやゆず、酢などを使用して酸味をきかせることで、塩分控えめでもおいしく食べることができます。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくって、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



### ・汁物や煮物はだしをきかせて

かつお、昆布、煮干、干しいたけなどのだしの旨みがきいていると、味噌や醤油などの調味料の使用を減らしても物足りなさを感じません。

### ・カリウムと一緒に

摂取した塩分は日々体内から排出されていますが、この時に必要なのが野菜類や果物類、海藻類に多く含まれているカリウムです。例えば汁物の塩分が気になる時は、野菜や海藻などで具沢山にすると、その分、汁の量が控えられて野菜等も摂れるのでおすすめです。ただし、腎臓病等でカリウム制限しなければいけない方は、担当医とご相談ください。

### ・調味料はかけずにつけて

料理に醤油やソースなどの調味料をかけていませんか？料理に直接“かける”のではなく、小皿などに調味料を入れて“つける”と減塩につながります。

### ・減塩しょうゆ・みそなどの減塩調味料を使う

最近では、さまざまな減塩調味料が販売されているので、減塩調味料を使えば、より手軽に減塩できます。ただし、減塩だからといって使いすぎには注意してください。

まずは減塩を意識することから始めてみませんか？商品検査センターの実験では減塩を意識した人と、そうでない人では明らかな差があることが分かっています。詳しくは、右記の二次元コードからご確認ください。



2023年  
5月2週  
(19号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

