さくら通信 5月号 零点



毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています!

ちょい塩生活を始めよう

2月号で紹介した高血圧についての記事はご覧いただけましたか? ★* 今回は、高血圧の予防・重症化予防に大切な「減塩」調理の ポイントをご紹介します!

ちょい塩のコツ *1

🗖 食材や調味料はきちんと計量する ݣ



電子スケール、計量スプーンなどを活用しましょう。

□ 栄養成分表示をチェックする

加工食品などのパッケージには、その食品の栄養成分が 表示されており、食塩相当量が分かります。

□ 辛みや酸味、旨味を利用する







カレー粉、スパイス、香味野菜、ハーブ、お酢、柑橘類、 トマト、ごまなどは、塩味の不足を補ってくれます。

ロ マヨネーズを活用する



炒め油として使うと味もつき、仕上げはこしょうだけでもおいしく仕上がります。ただし、とり過ぎには注意。カロリーオフタイプは、一般的なマヨネーズより塩分が高めなものが多いため、栄養成分表示を確認しましょう。

★減塩の必須アイテム★ 計量スプーン・減塩調味料



□ 出汁の旨味を活用する



加熱して出汁をとるのが面倒な場合は、水出しでOK! ピッチャーに昆布、削り節を入れて水を注ぎ、冷蔵庫で 6時間以上おきます。煮干しや干ししいたけを加えても◎

- □ 食物繊維の多い食品を取り入れて塩分の排出を促す もち麦、さつまいも、ゴボウ、豆類、セロリ、小松菜、りんごなど
- □ カリウムの多い食品を取り入れて塩分の排出を促す

いも類、海藻類、きのこ類、バナナ、小松菜、アボカドなど

□ 基本の調味料の塩分量を知る

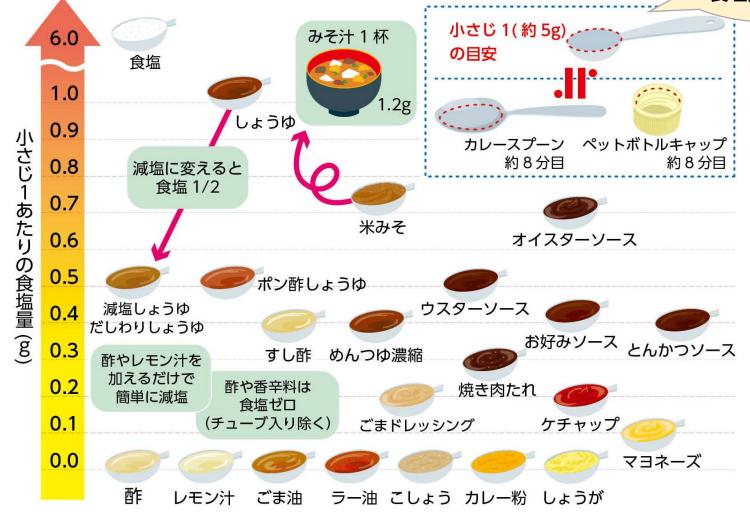
☆日常的に使う調味料は減塩タイプを選びましょう!

調味料の食塩相当量【一覧表】は次のページへ



調味料の食塩相当量【一覧】

調味料小さじ1杯分の食塩量を知ろう!



6月号ではちょい塩レシピをご紹介します。ぜひご覧ください



※1 医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる高血圧の減塩レシピ (澤田幸男,成美堂出版,2023)

2 栄養教室がすご~く盛り上がる!疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK (北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022) メールや SNSでも相談をお待ちしております!

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央 Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: sakuramati nao