



# 塩分




透析・腎不全・高血圧患者さんの塩分の1日目標量は**6g未満**です。


今回の講座では、美味しく食べる減塩のコツや外食・惣菜の利用方法をご紹介します。

## ★美味しく食べる調味料のコツ★




醤油や味噌等の塩分を含む調味料を減らし、下記の調味料で味にアクセントをつけましょう。


 **辛味**…とうがらし(一味・七味)、わさび、からし、ラー油、カレー粉(△カレールウ)など  
〈例〉酢の物に唐辛子を入れる、魚にカレー粉をまぶして焼く

 **酸味**…酢、レモンなど

〈例〉冷やし中華のタレを半分残して酢を足す

 **香り**…にんにく、しょうが、しそ、ねぎ、みょうが、ごま油、オリーブ油など

〈例〉厚揚げをごま油で焼き、ねぎとしょうがで食べる(醤油は減らす)

 **だし**…かつおだし、昆布だし

※顆粒だしやコンソメには塩分が多く含まれます。だしパックを利用しましょう。

 **焼き目**…パリッと香ばしい焼き目が調味料の代わりになります。



## ★外食・惣菜の減塩のポイント★



① 1食の塩分が**2g未満**になるよう、塩分表示を確認しましょう。

② **主食**(ご飯・パン・麺) 1品・**主菜**(肉・魚・卵・大豆) 1品・**副菜**(野菜) 1~2品の組み合わせに。

〈例〉野菜炒め定食



(**主食**) ご飯  
塩分 0g



(**主菜**)・(**副菜**) 肉野菜炒め  
塩分 1.6g



(**副菜**) サラダ  
塩分 0.4g

〈例〉コンビニ食



(**主食**) パックご飯  
塩分 0g



(**主菜**) レトルトハンバーグ  
塩分 1.5g



(**副菜**) サラダ  
塩分 0.4g

漬物・汁物を残すと、  
メニュー表示の塩分量から  
-1~1.5g減らせます。

