

2015.6.13 栄養公開講座報告

食塩管理 1gの食塩

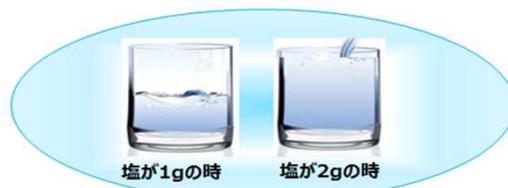
食塩を1日6g以下にすることは腎臓機能・全身の管理にとってとても大切な事です。「薄味にする」「塩分に気を付ける」と「食塩摂取量を1日6g以下にする」ことは違います。今回は1日の食塩摂取量を6g以下(1食平均2g以下)にするための方法を「1gの食塩」をテーマにお話しました。

食塩＝塩(サラサラの塩)だけでなく、しょう油やソースなどに含まれる塩分や食べ物に含まれる塩分を含めて「食塩」という意味です。

食塩をとりすぎると…

- ①のどが渇く ②血圧が上がる ③むくむ
- ④透析間の体重増加が多くなるなど様々な症状が現れます。塩と水は結びつきが強く1g食塩をとると100mlの水が必要になり多く摂り過ぎた食塩は尿で排泄されるか、透析治療で取り除くことになります。

食塩の量で必要な水の量が変わる



同じ濃さ(濃度)にするには
水が2倍必要

体内(血中)の食塩濃度は常に一定範囲に保たれている

1gの食塩

考え方

- ・1日の食塩量摂取量の上限は6g
- ・3食均等にする場合、1食2gの食塩量

2g

2g

2g



ウインナー53g(1本15g)

写真は1gの食塩を含む
ウインナーの量を示す
**1食で3本食べる＝
食塩1g食べる**

このように、食塩1gを含む食品の一覧(裏面参照)を確認して、1食当たり2g以内に調整していく考え方は。

1gの食塩 使い方

例)

トースト6枚切り1枚+ジャム
ハム2枚 レタス1枚 マヨネーズ大さじ1
コーヒー1杯



食パン77g

食塩約1g



ロースハム40g(1枚10g)

ハム2枚
食塩0.5g



マヨネーズ(全量)56g
(40%食塩)

食塩約0.2g

合計1.7g

左図のような食事では、1食当たりの食塩が合計1.7gとなりました。

食塩を含む食材は パン・ハム
マヨネーズの3種類で、それぞれの食塩量が1g・0.5g・0.2gでした。

1食の食塩量としては良好です。

1gの食塩 使い方

例) にぎりずし



左図は持ち帰り寿司の一般的な例です。

酢飯4貫で食塩1gとなり、ガリ・しょう油と共に食べた場合、1食で3.3gとなりました。

2g以下には程遠いですが、しょう油を半分にする・減塩しょう油に変え、ガリを食べないようにすると2.5gまで減らす

ことができます。1食で考えると0.5g多いですが、その分は他の食事で調整し、1日6g以下にしていけます。

このようにして食塩1日6g以下にする工夫をしていきましょう。

最初は面倒だと思うでしょうが、普段食べている食材の種類はそれほど多くはありません。日々繰り返して食べているものが多いと思いますので、ご自身がよく食べるものから食塩1gはどれくらいの量か覚えていきましょう。

1gの食塩

調味料			加工品 (魚介類)			主食		
食品名	重量	目安量	食品名	重量	目安量	食品名	重量	目安量
食塩	1g	小さじ1/5	しらす干し	15g	大さじ2	ご飯	食塩0g	
濃口しょう油	7g	小さじ1.2	煮干し	2.3g	1.3尾	炊き込みご飯	90g	1/2膳
淡口しょう油	6g	小さじ1	あじ干物	50g	大2/5尾	コンビニおにぎり	90g	0.8個
減塩しょう油	14g	小さじ2.4	ホッケ開き	50g	1/4尾	いなりずし	73g	1.5個
ポン酢しょう油	12g	小さじ2	イカー一夜干し	40g	1/4杯	酢飯	110g	4貫
赤色辛みそ	8g	小さじ1.3	塩鮭(甘塩)	17g	1/4切れ	<u>食パン</u>	77g	6枚切り1.3枚
甘みそ	16g	小さじ2.7	さけ水煮缶	90g	1/2缶	ロールパン	83g	2.7個
ケチャップ	30g	大さじ2	たらこ	22g	2/3腹	フランスパン	63g	2切れ程度
マヨネーズ	56g	大さじ4.7	辛子明太子	18g	1/3腹	クワッサン	83g	1.5個
中濃ソース	18g	大さじ1	はんぺん	67g	1枚	市販サンドイッチ	100g	1/2~2/3個
ウスターソース	12g	小さじ2	かまぼこ	40g	1/3本	蕎麦	本来0g・最近のものには含まれる	
麺つゆ(ストレート)	33g	大さじ1.5	ちくわ	50g	2本	うどん	333g	1.5玉

菓子類		
食品名	重量	目安量
揚げせんべい	80g	1枚10g
甘辛せんべい	80g	1枚15g
あられ	55g	1個1g
塩せんべい	50g	1枚20g
南部せんべい(胡麻)	90g	1枚10g
南部せんべい(落花生)	110g	1枚15g
<u>いそべせんべい</u>	70g	1枚5g
あんぱん	130g	1個80g
クリームパン	110g	1個80g

こちらの表が1gの食塩を一部抜粋した物です。