

「からだにやさしい」減塩生活

文＝ 江尻 萌華（管理栄養士）



先月号では、高血圧のことについて詳しくお伝えしました。

今月号では、高血圧を予防・改善するための具体的な減塩方法をご紹介します。

減塩のための合言葉 「からだにやさしい」 減塩生活

香りや辛味をプラスする

か

料理の味付けを薄味にすると、どこか物足りなさを感じることもありますが、香味野菜やハーブ、スパイスなどを取り入れることで、味が引き締まり、料理の風味が引き立ち、薄味でも満足できます。

野菜をしっかり食べる

や

摂取する食塩量を減らすことも大切ですが、摂取した食塩を身体の外に出すことも大切です。野菜に多く含まれているカリウムや食物繊維は、食塩を身体の外に出す役割がありますので、積極的に食事に取り入れましょう。

ラーメンなど、麺類のスープは飲み干さない

ら

ラーメン、うどん、そばなど麺類のスープを飲み干すことで1日分の食塩を摂取してしまうことがあります。なるべく残すようにすると、減塩につながります。

酸味を活かす

さ

レモン、柚子、すだちなど柑橘類の絞り汁や酢には食塩が含まれていません。これらを料理に使用することで、薄味でも物足りなさを感じないようにします。

だしを上手に活用する

だ

かつお節、昆布、干しいたけなどを活用することで、料理にだしのうま味が加わり、薄味でも美味しく食べることができます。

汁物のとり方に注意する

し

みそ汁・スープなどの汁物には1杯で1～2gの食塩が含まれています。汁物は1日1杯までに、具材をたくさん入れて汁を減らすなどすることで減塩につながります。

日常的に使っている調味料を見直す

に

調味料を「かける」よりも「つける」方が食塩摂取量は少なくなります。

また、「0%塩分カット」と書かれた調味料を使用することで減塩につながります。

インスタント食品は控えめに

い

インスタント食品には、食塩が多く含まれているものがあります。利用する頻度を減らす、減塩のインスタント食品を選択するなどの工夫が大切です。

できることから少しずつ、からだにやさしい減塩生活を送りましょう！