

高血圧のはなし(3) ~ 減塩 ~

文=金子 和恵(管理栄養士)

平 成21年国民健康・栄養調査結果によると成人の食塩摂取量の平均は10・7g(男性11・6g、女性9・9g)でした。さらに、約7割の人が目標量(男性9g未満、女性7・5g未満)をこえる食塩を摂取していることがわかりました。

高血圧を予防・改善するには減塩が必要なのはほとんどの人が知っていますが、すでに減塩料理に取り組んでいる方も多いと思います。特に高血圧の方は、1日の食塩摂取の目標量が6g未満ですので、より減塩を意識した食事を実践することが必要です。

今回は、毎日の食事に欠かすことのできない味噌汁のレシピを例に、具体的な「減塩」のポイントを確認してみましょう。

[減塩でおすすめ]

ひじきとキャベツのごま味噌汁



材料(2杯分)

ひじき	小さじ2	ねぎ	適量
キャベツ	30g	白すりごま	大さじ1
にんじん	10g	だし汁(煮干し)	300ml
油揚げ	小1/2枚	味噌	小さじ2(12g)
しめじ	20g		

作り方

- 煮干しだしの場合は水500mlに対して煮干し10~25g(2~5%が目安)。煮干しの頭とわたをとり、手で2つに割る。鍋に水と煮干しを入れ、ふたをしないで火にかける。煮立ったら火を弱め、アクを取りながら5~10分煮出す。火をとめて煮干しを取り出し、上澄みをこす。
- ひじきは水でもどしておく。キャベツ、にんじん、油揚げは細切り。しめじは石づきを除き、小房に分ける。小ねぎは小口切り。
- だし汁を煮立たせ、小ねぎとすりごま以外の具をやわらかくなるまで煮る。
- 味噌を溶き、最後に小ねぎとすりごまを加える。

(1杯分の食塩量 約1.0g)

味噌汁の味はお袋の味といわれるようにそれぞれの家庭で違うと思います。おいしいといわれる味噌汁の塩分濃度は1%で一杯にして食塩量は1・5g程度、インスタントの味噌汁は食塩量が多くと多く、一杯で2g前後です。

一杯1gを目安にして、減塩でもおいしい味噌汁を作ってみましょう。

ポイント1 「だし」

だしの種類は煮干し、昆布、カツオ節などなんでもよいですが、旨味が十分にできるように濃い目にとりましょう。だしの量は1杯分150mlが基本です。作りすぎると飲みすぎてしまいますので、計量カップで計量してみましょう。

ポイント2 「味噌」

北海道で一般的に食べられているのは米味噌で、食塩量は100gに10~13g程度。最近はだし入りのものもありますが、含まれる食塩の量に大きな差はありません。一杯食塩1gの味噌汁を作る場合、味噌の量は6g(小さじ1)が目安です。計量スプーンできっちり計量してみましょう。

ポイント3 「具」

新鮮なものを選び、具のおいしさを味わいましょう。魚介類やきのこなどの旨味やかぼちゃ、玉ねぎ、キャベツなどの野菜の甘味を上手に生かしましょう。具沢山の場合はだしと味噌の量を減らすとより減塩になります。